
क्या ? कहाँ ? किसका ?

लेख

आहार में अहिंसा दृष्टि	५	सम्पादकोय
रक्त के छीटे	१०	गुरु नानकदेव
ध्यान और रसपरित्याग	११	आचार्य श्री तुलसी
सघन प्रचार-प्रसार से मागाहार पर		
प्रहार	१२	मुनि श्री यशोविजय जी
निरामिष आहार	१७	चिमनलाल चकुभाइ शाह
मासाहार से क्रूरता	२०	आचार्य श्री विजयवल्लभसूरि
हमारा आहार उपभोग नहीं अपूर्व भेट है	२१	डॉ० जे० आर० फेष्टेनर
सिगरेट से कैंसर	२५	(संकलित)
पौष्टिक आहार की तुलनात्मक तालिका	२६	संकलित (भारत सरकार)
विज्ञान की वेदी पर लाखों प्राणियों की		
हत्या	२६	जयन्तीलाल ना० मानफर
मछली व मास में विष	३२	संकलित (साइंस न्यूज)
मैं शाकाहारी क्यों हुआ ?	३३	महामहिम दलाईलामा
स्वास्थ्य और आनन्द के लिए		
शाकाहारी भोजन	३७	डॉ० रत्नवेलु सुब्रह्मण्यम्
मासाहार अनिवार्यता जैसी कोई बात		
नहीं	४८	रामेश्वरदयाल बुवे
आहार भेद के कारण बहिष्कार क्यों ?	६१	काका कालेलकर
उपवास और आहार	६६	मुनि घनराज (लाडनूँ)
करुणा	५६	रवीन्द्रनाथ टैगोर
अण्डे कितने घातक कितने भयानक	७०	(संकलित)

सस्मरण और निवन्ध के कुछ अश	७१	लियो तालस्ताय
आहार चार मानदण्ड	७३	मुनि नथमल
संतुलित आहार	७५	(संकलित)
एक पत्र	७६	अल्बर्ट आइन्स्टीन
स्वास्थ्य के सुनहरे नियम	८०	यशपाल जैन
पवित्र जीवन का उचित आहार		
शाकाहार	८४	डॉ० देवेन्द्रकुमार शास्त्री
शाकाहारी सायरस महान्	८८	(संकलित)
निरीह पशु-चेतना	८६	‘श्री मां’
विश्व के विभिन्न धर्मों में शाकाहारका		
महत्त्व	९०	(संकलित एवं सम्पादित)
शून्य पर आघात	९६	ई० एल० प्रैट
आहार-ग्रहण में उदर की सलाह ले ।	१०५	अहिंसादेवी
सर्वोत्तम नियम	११०	रमण महर्षि
अहिंसक समाज रचना और शाकाहार	११५	मुनि श्री नेमिचन्द्र
भोजन से पूर्व सोचिए	१२२	(संकलित)
आहार सम्बन्धी जैन दृष्टिकोण	१२७	अगरचन्द नाहुटा
शाकाहार अधिक सस्ता	१३१	हमबोल्ट महात्मागाधी
आहार कैसा, और कब ?	१३५	सुरेश चतुर्वेदी
आहार एक विवेचन	१३६	डॉ० वशिष्ठनारायण सिन्हा
स्वास्थ्यवर्धन के प्रति आधुनिक पथ्याचरण	१४५	डॉ० बी०एम०जाई
जीव दया के अनन्य उपासक	१५५	(संकलित)
अल्बर्ट स्वाइत्जर		
आहार में इन्हे आजमाइए ।	१५६	डॉ० भोजराज छावड़िया
आरोग्य और मित भोजन	१५६	साध्वी यशोधरा
नीरोगी शरीर आहार का स्वरूप	१६३	बालकोबाजी भावे
पथ्य सम्बन्धी आठ भाव	१६६	डॉ० पी०एम० मेहता
अपाच्य आहार अवश्य लें ।	१७५	विट्ठलदास मोदी
क्या हमें स्वास्थ्य का अनुभव है ?	१७६	मुनि रूपचन्द जी
वास्तविक दया और अहिंसा ही		
शाकाहार का सही आधार	१८३	प० शिव शर्मा
शाकाहारी जार्ज बर्नार्ड शा	१८६	(संकलित)

आहार मे ध्यान देने योग्य छोटी

किन्तु महत्वपूर्ण बातें १८७

पेट-पुराण १८६

मासाहार का दुष्परिणाम १६२

जैन धर्म मे आहार-विवेक १६५

सतुलित आहार १६६

मासाहार का विकल्प कुकुरमुत्ता २११

भोजन का चुनाव कैसे करे ? २१५

आहार का मन पर प्रभाव २१६

शाकाहारीसिद्धान्त के विभिन्न पक्ष २२१

मासाहार का निषेध क्यों ? किसलिए ? २२५

प्रोटीन विषयक सत्य २३१

इस प्रतारण से बचाइये ! २३२

शाकाहारी भोजन और

प्राकृतिकचिकित्सा २३४

मासाहार त्याग के विभिन्न आधार २३८

बीमारी और स्वास्थ्य मे पथ्य २४३

आप दूसरा अण्डा कभी नहीं खायेंगे २४८

मासाहार रोग, उत्तेजना तथा कायरता

का हेतु २५१

साथ न खाने के खाद्य पदार्थ २५२

शाकाहार प्राणी का प्राकृतिक आहार २५४

भोजन-विवेक २५६

अन्न समस्या समस्या और समाधान २५६

भोजन का पाचन काल २६७

मन और आत्मा का आहार २६६

गर्भावस्था में आहार उपयोगी सुझाव २७२

खाद्यसयम कितना व्यावहारिक २७५

कितना यथार्थ

भूख २८८

शाकाहार प्रचार के लिए रचनात्मक

प्रयत्न २८६

श्रीमती प्रमिला सोनी

कमला भादानी

डॉ० मोहन बोरा

श्री मधुकर मुनि

प्रो० सरोज माणकचन्द पोरवार

डॉ० विनयकुमार जैन

धर्मचन्द सरावगी

कचन भादानी

डॉ० जे०एम० जस्सायाला

डॉ० बी०बी० जैन

डॉ० जीन नुस्त वाम

डॉ० हर्वर्टे स्टिप्टर

डा० सरयूदेवी लोमा

डा० ज्योतिप्रसाद जैन

डा० एम० एम० भामगरा

जय दीनशा

महात्मा रामचन्द्रवीर

कविराज हरनामदास

प्रतापचन्द्र जैन

(सकलित चरक, सुश्रुत से

उपाध्याय अमरमुनि

(सकलित)

चन्दनमल 'चांद'

श्रीमती सुमित्रा प्र० टोलिया

मुनि नगराजजी डी लिट्

(संकलन)

श्री शादीलाल जैन

प्राणी हत्या के बिना खाद्य समस्या

का समाधान	२६१	रिषभदास रांका
शाकाहारी सिद्धान्त का इतिहास	२६५	ज्योफ्री एल. रुड
अन्तर्राष्ट्रीय शाकाहारी सघ . अवलोकन	२६७	डब्लू ए. सिब्ली
अमेरिका में शाकाहार	२६६	डेनियल पी हाफमेन
कनाडा में शाकाहार	३००	इवा एम बड
ग्रेट ब्रिटेन में शाकाहार	३०१	जेम्स हो
जापान में शाकाहारी आन्दोलन	३०३	डॉ० मसा काजु टाडा
एक महत्वपूर्ण सूचना	३०४	
नीदरलैंड में शाकाहारी समाज	३०५	श्रीमती डब्लू आइक व्रूम वुकमेन
विटामिन एक विश्लेषण	३०६	सकलित
यूरोपीय देशों में शाकाहार	३०७	सकलित
इटली, डेन्मार्क, हालेण्ड,		
नार्वे, अर्जेंटाइना, इजराइल		
सुकरात की दृष्टि में शाकाहार	३११	सकलित
शाकाहार प्रचार के रचनात्मक पहलू	३१३	श्रीचन्द सुराना 'सरस'
विज्ञापन सूची	३१५	

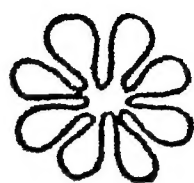
कविता

दो मुक्तक	४६	साध्वी श्री चन्द्रकला
पापा-डेडी	४७	काका हाथरसी
क्षुधा की आग	१२५	मुनि मानमल
तीन छोटी कविताएँ	१३३	नामवर

कहानी

वापसी की प्रतीक्षा में	५४	दीनदयाल 'कुन्दन'
मनुज लोटगा	७६	हरीश भादानी
कावस, कबूतर और रजन	१११	राजेन्द्र नगावत
अन्न और मन	१२३	अक्षयकुमार रांका
एक खत आस्था के नाम	१६६	पुरुषोत्तम छगानी





सम्पादकीय

आहार में अहिंसा-दृष्टि

भगवान महावीर के २५०० वें निर्वाण महोत्सव पर भगवान महावीर के प्रति श्रद्धाजली अर्पण करने की भावना प्रत्येक जैन में होना स्वाभाविक है। इस दृष्टि से हमारे हृदय में भी उस भावना को लेकर कुछ करने की इच्छा थी जिसे ठीक योजना का रूप दिया जा सके। उस विषय में हमने पूज्य विनोवाजी तथा पूज्य काका साहव के साथ चर्चा की। प्रत्येक महापुरुष का जीवन-मिशन होता है। वे स्वयं तो अपने मिशन की पूर्ति के लिये कार्य करते ही हैं, परन्तु उनके मिशन की पूर्ति के लिए उनके बाद भी वह काम चलता रहता है। उनके श्रद्धालु अपना आदर प्रकट करने के लिए उस मिशन को आगे बढ़ाते हैं। महापुरुषों के प्रति श्रद्धाजली अर्पण करने का सर्वोत्तम तरीका उनके जीवन तथा उपदेशों का अनुसरण करना है।

विनोवाजी भगवान महावीर की संसार को सर्वोत्तम देन अनेकान्त या समन्वयदृष्टि मानते हैं। काका साहव अनेकान्त के साथ अहिंसा को भी जोड़ते हैं। और इस दृष्टि से उनका सुझाव है कि हम उनके अनेकान्त व अहिंसा इन दो तत्वों के प्रसार का प्रबल प्रयत्न करें। इस दृष्टि से जैनजगत ने अपने तीन वर्षों का कार्यक्रम बनाया। प्रथम वर्ष में 'समन्वय-अंक' के द्वारा देश के विशिष्ट

चिन्तको का चिन्तन विशेषाक के रूप में दिया । जिसका जैनियो ने ही नहीं, परन्तु भारतीय साहित्य में अच्छा स्वागत हुआ । काका साहब ने कहा था कि अहिंसा के दो रूप हैं एक स्थूल और दूसरा सूक्ष्म । ससार को दोनों तरह की अहिंसा की आज सख्त जरूरत है । क्योंकि सूक्ष्म अहिंसा के बिना ससार में जो आज भयानक अशान्ति और असन्तोष है वह दूर नहीं होगा पर स्थूल अहिंसा की भी अत्यन्त आवश्यकता है । हिंसा का दृश्य स्वरूप दूसरे प्राणी की हिंसा करना है । उसमें आहार के लिए प्राणी का वध प्रमुख रूप है । इस हिंसा से बचाने का प्रयत्न भी इस महान अवसर को लेकर करना चाहिए और उस दृष्टि से 'आहार-अक' की योजना हमने बनाई ।

जैनियो की इस विषय में विशेष दिलचस्पी होना स्वाभाविक है क्योंकि उनके आहार में मासाहार वर्जित है और परम्परा से वे निरामिष भोजी हैं । किन्तु पिछले कुछ वर्षों से कट्टर निरामिषभोजी जैनियो के पढे-लिखे युवकों में उतनी प्रतिकूलता नहीं रही । कहीं-कहीं मासाहार भी होने लगा है जो जैन समाज के लिए चिन्ता का विषय बन गया है ।

मासाहार को पिछले कुछ वर्षों में अनाज तथा पोषण की कमी के कारण सरकार की ओर से उत्तेजन भी मिला है । मत्स्य और अण्डे के उत्पादन बढ़ाने के लिए करोड़ों रुपये अनुदान देकर योजनाएँ भी बनी हैं । प्राणी-वध को भी उत्तेजन देकर बड़े-बड़े वैज्ञानिक ढग के कसाईखाने बन रहे हैं । मास, चमड़ा आदि के निर्यात द्वारा विदेशी मुद्रा अर्जित करते हेतु विशेषज्ञों द्वारा बड़ी-बड़ी योजनाएँ बन रही हैं । उसका बीच-बीच में जैन समाज तथा अहिंसाप्रेमियों के द्वारा विरोध होता है, आन्दोलन चलते हैं । टेलिग्रामों, पत्रों में लाखों रुपये खर्च होकर भी परिणाम विपरीत ही दिखाई पड़ता है । मांसाहार बढ़ता रहे तो कसाईखाने तथा प्राणी-वध कम होने की सम्भावना नहीं लगती । प्राणी-वध का रुकना मासाहार कम हुए बिना सम्भव नहीं है । कुछ लोग आज मासाहार को समाज के धारण-पोषण के लिए आवश्यक मानते हैं । क्या उनका यह कथन ठीक है ? यदि नहीं है तो हमें यह सिद्ध करना होगा कि मासाहार आर्थिक, नैतिक, स्वास्थ्य तथा स्वाद की दृष्टि से निरामिषाहार से घटिया है ।

परन्तु यह बात केवल भावावेश या धार्मिक श्रद्धा के बल पर आज के वैज्ञानिक युग में कहने या ब्रत दिलाने से सम्भव नहीं है । हमें इस विषय के विशेषज्ञों, आहारशास्त्रियों, अर्थशास्त्रियों, चिन्तकों, विद्वानों आदि से गहन विचार और अनुभव एकत्र करके जनता के समक्ष निरामिष आहार के विषय में उपयुक्त साहित्य देना होगा । यह कार्य आसान नहीं था । जैन या भारतीय

संस्कृति में मासाहार को हीन दृष्टि से देखा जाता हो और निरामिपाहार के बहुत गुणगान भी किए जाते हो पर आहारशास्त्र पर वैज्ञानिक और शास्त्रीय दृष्टि से अध्ययन बहुत कम हुआ है। पिछले कई वर्षों से अंग्रेजी में तो साहित्य तैयार हुआ है किन्तु हिन्दी और अन्य भारतीय भाषाओं में तो नगण्य ही है, किसी चीज की प्रशंसा कर देना अलग बात है और उसे गुणों की दृष्टि से उच्च सिद्ध करना भिन्न बात है। भले ही मासाहार को बहुत कोसा गया हो या निरामिप भोजन के बहुत गुणगान किये गये हो, किन्तु नई पीढ़ी के पढ़े-लिखे बुद्धिवादियों के चिन्तन को प्रभावित करे ऐसी भाषा और पद्धति में इस विषय पर बहुत कम प्रकाश डाला गया है। इस दृष्टि से 'जैनजगत' ने इस अवसर पर अध्ययनपूर्ण सामग्री देने का चिन्तन किया। यह कार्य बड़ा खर्चीला तथा कठिन था। देश-विदेश के विशेषज्ञों से हमने पत्र-व्यवहार किया। फलस्वरूप हम कुछ सामग्री एकत्र कर पाये जिसमें आहारशास्त्र के विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश पड़े। इस प्रयत्न में हमारी मफलता-असफलता हमारे पाठकों की प्रतिक्रिया से ही जानी जा सकेगी। परन्तु हमारा प्रयास रहा है कि हम उपयोगी सामग्री देकर 'जैनजगत' को सग्रहणीय बनावें।

यह विषय बहुत व्यापक है। इसके विभिन्न पहलुओं पर बहुत कुछ लिखा जा सकता है। 'जैनजगत' ने दिशा-निर्देश की दृष्टि से इस विषय को लिया है। इस विषय में दिलचस्पी रखनेवाले आगे भी अधिक प्रकाश डालेंगे जिससे आहार-विषयक भ्रान्तियाँ दूर हो और शाकाहार पर अधिक उपयोगी साहित्य उपलब्ध किया जा सके।

बढ़ती हुई जनसंख्या ने इस समस्या की जटिलता अत्यधिक बढ़ा दी है। अन्न की कमी मासाहार द्वारा पूरी करने की बात कही जाने लगी है। सतही दृष्टि से यह बात ठीक भी लग सकती है। परन्तु गहरी दृष्टि हो तो खाद्य-पूर्ति के दूसरे उपाय भी महज में सूझ सकते हैं। विज्ञान-युग में यह शोध कठिन नहीं है कि प्राणी-वध किये बिना मनुष्य खाद्य-पूर्ति कर सके। जो बातें कुछ वर्ष पूर्व असम्भव मानी जाती थी वे सम्भव बन गई हैं। कपड़ों तथा दैनिक उपयोग के लिए सिन्थेटिक व केमिकल प्रचलित वस्तुओं का स्थान लेते जा रहा है। खाद्य तथा पोषण के क्षेत्र में भी सिन्थेटिक व केमिकल वस्तुएँ स्थान ले यह कोई आश्चर्य की बात नहीं मानी जानी चाहिए। सम्भव है पाँच साल पहले हमने यह सुझाव दिया होता तो हमारी बात अव्यावहारिक मानी जाती किन्तु पिछले ३-४ वर्षों में सिन्थेटिक दूध, मलाई, मक्खन तथा मांस बहुत बड़े पैमाने पर बन रहा है और उसमें प्राणी-वध न होकर भी लोग पोषण

और स्वाद पाने लगे हैं। अपने खाद्य के लिए दूसरे का वध करना मानवता को शोभा नहीं देता, तब बिना वध किये पोषण पाने का मार्ग निसन्देह स्वागत के योग्य माना जाना चाहिए।

प्रत्येक धर्म में कुछ दिन ऐसे माने जाते हैं कि उस दिन मासाहार नहीं किया जाता। प्राणी-वध वर्जित करने की दिशा में जैसे वैज्ञानिक शोध करना उपयुक्त है, वैसे ही सामिष भोजन के एवज में निरामिष स्वादिष्ट वस्तुएँ बनाने के उपयुक्त मुद्गाव भी रचनात्मक कार्य हैं। इस विषय में दिलचस्पी रखनेवालों को इस दिशा में भी बहुत कुछ करने योग्य कार्य है। स्वादिष्ट व्यंजन बनाकर बेचना, शाकाहारी होटलें चलाना यह बहुत बड़ा उपयोगी कार्य हो सकता है।

शाकाहारी होटलों का उद्योग बड़ा विधायक कार्य है और जैन समाज को इस क्षेत्र में कदम आगे बढ़ाना चाहिए जिससे आर्थिक लाभ के साथ-साथ उपयोगी सेवा भी है।

हमने अनुभव किया है कि निरामिष चीजें भी बहुत स्वादिष्ट व स्वास्थ्यप्रद बनाई जा सकती हैं और ऐसी चीजें देश-विदेश में लोकप्रिय बनाई जा सकती हैं। परन्तु देश में खुलनेवाले कसाईखानों के खिलाफ भाषण देकर जो लोक-प्रियता कार्यकर्ता को प्राप्त हो सकती है ऐसे रचनात्मक कार्य उपयोगी तथा आवश्यक होने पर भी इन कामों में समाज का सहयोग पाना अत्यधिक श्रम करके भी सम्भव नहीं होता। वैसे सिर्फ तार और चिट्ठियों में लाखों रुपया खर्च करके उसका विशेष उपयोग नहीं होता फिर भी रचनात्मक कार्यों में समाज का सहयोग प्राप्त करना कितना कठिन होता है इस बात का अनुभव 'आहार-अक' के लिए सहयोग प्राप्त करने में मिला। इस कार्य में करीब ४० हजार से पचास हजार रुपया खर्च होने का अनुमान था, जिसे विज्ञापन तथा दान से प्राप्त करना था। हमने सोचा कि ऐसे उपयोगी कार्य के लिए समाज से सहज में सहयोग मिलेगा पर हम अपने लक्ष्य से आधेतक भी नहीं पहुँच सके। समाज को दोष देने की न तो वृत्ति है और नहीं इस बात को उचित ही मानता हूँ। यही कहना होगा कि हममें अपनी बात ठीक से समझाने की शक्ति नहीं है। अपनी इस कमी के कारण ही उचित सहयोग प्राप्त नहीं हो सका। फिर भी कई मित्रों ने सहयोग दिया जिसके लिये हम उनके अत्यन्त आभारी हैं।

भारत जैन महामण्डल के अधिकारी वर्ग को हम धन्यवाद देते हैं कि उन्होंने अर्थ के दायित्व का भान होते हुए भी इस उपयोगी कार्य के लिए स्वीकृति दी। 'विशेषाक' को अपनी महत्वपूर्ण रचनाओं का सहयोग देनेवाले

लेखको, दाताओ एव विज्ञापनदाताओ के हम हृदय से आभारी है। उनके सहयोग से ही विशेषांक बन सका है।

हम अपने साथी सर्वश्री चन्दनमल 'चांद', धीरेन्द्र दोशी राजेन्द्र नगावत, दीनदयाल कुन्दन आदि को नहीं भूल सकते। सामग्री मकलन, सम्पादन तथा टंकन आदि कार्यों में इन साथियों का महत्वपूर्ण योगदान है। मुद्रण, प्रकाशन के लिए साथी श्री श्रीचन्दजी 'सरस' का सहयोग स्मरणीय है।

इस विशेषांक की समस्त विशेषताएँ और अच्छाईयाँ मेरे साथियों की मानते हुए कमियो एव वृत्तियों के लिए स्वयं को जिम्मेवार मानता हूँ क्योंकि मैं इस कार्य में अपेक्षित समय इच्छा रहते हुए भी नहीं दे पाया।

विद्वानो, शाकाहार-प्रेमी पाठको को यह विशेषांक पसन्द आया और शाकाहार की लोकप्रियता बढ़ाकर मासाहार के प्रभाव को कम करने में किंचित् मात्र भी इसका उपयोग हो सका तो हमें अपने श्रम का सन्तोष होगा।

—रिषभदास राका

रक्त के छींटे



जो रक्त लगे कपड़े,
जामा होवे पत्तीत।

जो रक्त पीवे मानुषा,
तिन क्यो निर्मल चित्त ॥

—कपड़े पर खून लगने से कपड़ा गंदा हो जाता है। वही घृणित खून जब मनुष्य पीवेगा तब उसकी चित्तवृत्तियाँ अवश्य ही दूषित हो जावेगी। वह भला निर्मल चित्त कैसे रह पाएगा।

—गुरु नानक देव

उसमे अन्याय एव अनीति के अन्न का प्रभाव भी जरूर काम करता होगा, ऐसा मुझे लगता है ।

शुद्ध अन्न का भोजन शरीर को निरोग रखता है । निरोगी शरीर मन को निरोग रखने में प्रबल सहायक होता है । अंग्रेजी में कहावत भी है 'स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन रहता है ।'

इन सारी बातों का निष्कर्ष है कि आहार का मन, आत्मा के साथ सम्बन्ध होने से मानव शरीर में आहार का बहुत महत्त्व है और इसीलिए जैन-शास्त्र-कारों ने आहार सम्बन्धी विधि-निषेध किये हैं ।

आहार में मासाहार तो मनुष्य के लिए निर्विवाद रूप से अभक्ष्य है । खेद है कि आर्य-भूमि भारत में भी मासाहार का प्रचार बढ़ रहा है । मासाहार को वन्द करने के उपायों के सम्बन्ध में थोड़ा उल्लेख करना चाहूंगा । मासाहार को रोकने के लिए उपदेश एव प्रचार इन दोनों साधनों का पूरा प्रयोग करना चाहिए ।

उपदेश के लिए भारत के अग्रणी साधु-सन्तों के साथ सम्पर्क कर उनसे प्रार्थना की जाय कि सर्वत्र मासाहार छुड़ावें । साथ में शराव भी । इसके बाद शुद्ध आहार में विश्वास रखनेवाले गृहस्थ, उपदेशक जिनमें विद्वान्, युवक-युवतियों का समावेश किया जाय — ये सब इस विषय में अभ्यासपूर्वक तैयार हो, सार्वजनिक प्रवचन द्वारा अथवा व्यक्तिगत संपर्क से जनता को समझाने का प्रयत्न करें । उपदेश अथवा समझाने में धार्मिक, वैज्ञानिक एव सामाजिक दृष्टि का लाभ, शारीरिक, मानसिक, स्वास्थ्य तथा अहिंसक समाज रचना के लाभों को बताया जाय ।

आज का युग मात्र उपदेश तक सीमित नहीं रहा अपितु प्रचारलक्षी अधिक है । आज प्रचार किसी भी कार्य की सफलता का बड़ा शस्त्र है । दुनिया की बड़ी-बड़ी कम्पनियों में से कई कम्पनियाँ अपने माल के प्रचार के लिए प्रतिवर्ष दो से तीन करोड़ रुपया खर्च करती हैं । घुआधार प्रचार धीमा वशीकरण है जो धीरे-धीरे जनता के मन पर लम्बे समय तक असर कर सकता है । यह जानी समझी बात है कि धार्मिक, सामाजिक, व्यापारिक एव राजनैतिक क्षेत्रों में प्रचार ही मुख्य भूमिका निभाता है । किन्तु यह देश का दुर्भाग्य है कि उपदेश के महत्त्व को इस देश ने हजारों वर्षों से सम्पूर्ण रूप से स्वीकारा है, किन्तु प्रचार का अब तक पूर्ण महत्त्व स्वीकारा नहीं है, इसीलिए हमारे कार्यों का सोचा हुआ परिणाम हम नहीं ला पाते । यदि उपदेश और प्रचार दोनों का समन्वय किया जाय तो सोचे हुए निश्चित परिणाम आवें । भारत सरकार के

भू० पू० गृहमन्त्री श्रीगुलजारीलाल नन्दा के साथ-एकवार जब मेरी बात हुई तो मैंने प्रश्न किया था कि भारत सरकार की अहिंसा के सम्बन्ध में क्या नीति है ? इस प्रश्न के सन्दर्भ में उन्होंने भी उपदेश और प्रचार के महत्त्व पर ही बल दिया था । मैंने उस समय यह भी कहा था कि आवश्यक हो तो कानून को बीच-बीच में लाना चाहिए और कम से कम भारत सरकार स्वयं अपनी ओर से मासाहार को प्रोत्साहन दे, ऐसा तो नहीं होना चाहिए । मैंने उन्हें कहा कि मुशीजी जब खाद्यमन्त्री थे तब उन्होंने एक बार सार्वजनिक रूप में कहा था कि देश का दूसरे नम्बर का आहार मासाहार होना चाहिए । मुशीजी जैसे हिन्दू-ब्राह्मण मन्त्री ऐसा कहें तो दूसरों को क्या कहा जाये ?

मासाहार रोकने के लिए प्रचार के कुछ साधन

- १—धर्मशास्त्र, स्वास्थ्य, विज्ञान एवं मानवता की दृष्टि को खयाल में रखकर शाकाहार के लाभ के नक्शे-चार्ट, पोस्टर, तैयार कराये जायें । पोस्टर सार्वजनिक स्थानों, बसों, रेलों में भी लगाये जायें ।
- २—विचारपूर्वक स्लाइड्स, फिल्में, चित्र आदि तैयार किये जायें ।
- ३—भारत के प्रत्येक प्रान्त के सुप्रसिद्ध दैनिक, साप्ताहिक एवं मासिक पत्र-पत्रिकाओं आदि में हर महीने विभिन्न विद्वानों द्वारा सब समझ सकें ऐसी भाषा में सरस किन्तु अध्ययनपूर्ण लेख विविध दृष्टिकोणों से प्रकाशित कराये जायें । कार्टून आदि भी जरूरी हो तो छापे जायें एवं लेख आदि पुरस्कार देकर भी प्रकाशित कराये जायें ।
- ४—प्रेस कान्फरेन्स बुलाकर सम्पादक सम्पादकीय लिखें ऐसा प्रयत्न किया जाय ।
- ५—विभिन्न दृष्टिकोणों से लघु सचित्र पुस्तिकाएँ प्रकाशित करानी चाहिए । उसे सचित्र बनाने में प्रत्येक धर्म के उदाहरण दें । ये लाखों की संख्या में छपाकर घर-घर में मुफ्त बाँटी जायें ।
- ६ स्थान-स्थान पर परिसवाद आयोजित हो । भारत के पचास शहरों में सम्मेलन बुलाये जायें और प्रचार के लिए विशाल तन्त्र स्थापित किया जाय । दिल्ली में मुख्य कार्यालय बनाकर प्रत्येक राज्य की राजधानी में प्रचार कार्यालय खोले जायें ।
- ७—फैशन के रूप में ही जहाँ-जहाँ मासाहार अथवा शराब-व्यवहार की जाती हो, वहाँ समझा कर रोका जाय ।
- ८—प्रचार के लिए सभी भाषाओं का प्रयोग करना ।

६—रेडियो, टेलीविजन के साथ भी सम्पर्क रखकर उनसे प्रचार करवाना ।

१०—भजन-मडलियो, आख्यानों, कथानकों द्वारा भी प्रचार किया जा सकता है ।

११—जिस प्रान्त में मासाहार ज्यादा हो वहाँ प्रचार को अधिक सक्षम एवं गतिशील बनाया जाय ।

१२—कसाईयो एवं मास के व्यापारियों को उपदेश तथा ममझाकर हिंसा एवं मासाहार त्यागने के लिए तैयार करना ।

इसी प्रकार प्रचार के अन्य अनेक साधनों पर भी चिन्तन किया जा सकता है । एक अन्य महत्त्वपूर्ण बात की ओर ध्यान आकृष्ट करने का लोभ सवरण नहीं कर सकता । आज विश्व में सेक्स युग का प्रचंड झझावात बह रहा है । अच्छे-अच्छे इसकी चपेट में आ रहे हैं । इसके लिए न तो सत्ताधीशों को चिन्ता है, न समाज के नेताओं को और न स्वयं जनता को ही ।

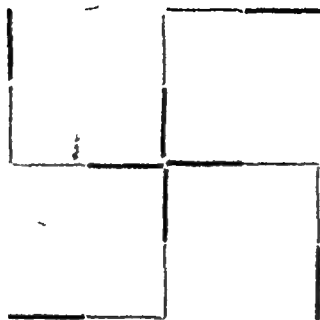
जहाँ सेक्स—वासनावृत्ति है उसके दूसरे ही कदम पर शराब है और तीसरे कदम पर मासाहार है । तीनों एक दूसरे के साथी हैं । आज उभरती पीढ़ी और युवावर्ग नेशराब-मास को मात्र फैशन से ही अपनाया है, ऐसी बात नहीं है । इसके साथ साथ उनके मन में ऐसा विचार है कि मास खाने से ताकत-शारीरिक बल प्राप्त होता है ।

सेक्स का प्रभाव कम होने में अभी थोड़े वर्ष लगेंगे फिर भी राज्यसत्ता की दखलदाजी के बिना इस प्रचार को नष्ट नहीं किया जा सकता है । इन परिस्थितियों में शराब और मासाहार का प्रभाव कम करने के लिए सब जग जायें तो उपदेश प्रचार द्वारा अच्छी सफलता प्राप्त की जा सकती है । शारीरिक ताकत शाकाहार से प्राप्त की जा सकती है । इस सम्बन्ध में अनेक जैन राजाओं, सेनापतियों एवं वीरों का उदाहरण दिया जा सकता है ।

भगवान महावीर की २५वीं निर्वाण शताब्दी के अन्तर्गत अढ़ाई हजार प्रचारक तैयार हो और वे भारत भर में घूम जायें तो श्रेष्ठ परिणाम सामने आयेंगे । अन्त में इस उपयोगी अंक के आयोजक धर्म स्नेही, शुभाकाक्षी श्रीयुक्ताकाजी तथा कवि एवं स्नेही मित्र श्री चादजी को धन्यवाद । भारत जैन महामण्डल ऐसे अनेक विशेषांक प्रकाशित कर जनता की अधिक से अधिक सेवा करे, यही शुभ कामना है ।

[—रिज रोड, वम्बई]

[चन्दनमल 'चाद' द्वारा मूल गुजराती से अनुवादित]



Telephone : 456237/38

Telegram . 'VIDYUT'
Bombay, Dadar

With Best Compliments From .

Bharat Bijlee Limited

Tata Press Building,
414 Veer Savarkar Marg,
Prabhadevi,
Bombay 400 025

Manufacturers of —

**Power & Distribution Transformers,
Motors, Pumps and Lifts**



With

best

compliments

from :

BLANDEN COLE

DIVN. OF CHEMAUX P. Ltd.

'RANG UDYAN'

SITLADEVI TEMPLE ROAD,

MAHIM, BOMBAY-16

युद्ध का मूल मांसाहार में है। सस्कृति के पतन का मूल कारण यह है कि मनुष्य जीवन के प्रति आदर गवा बंठा है। मांसाहार करना, उसे उत्तेजन देना और साथ ही प्रेम, करुणा एवं मैत्री की बात करना परस्पर विरोधी हैं।



निरामिष आहार

—चिमनलाल चकुभाई शाह

[प्रबुद्धचिंतक, सुप्रसिद्ध समाजसेवी, कानून-वेत्ता, प्रबुद्धजीवन के सम्पादक एवं 'भारत जैन महामण्डल' के कार्यध्यक्ष।]

श्री राकाजी ने इस विषय पर लिखने के लिए मुझे आग्रहपूर्वक कहा है, इसलिए लिखता हूँ। मैं क्या लिखूँ? मांसाहार की कल्पना भी मेरे लिये सम्भव नहीं। मांसाहार के विचार से ही मेरा रोम-रोम कांप उठता है। मेरी मान्यता है कि किन्हीं परिस्थितियों में आहार नहीं मिले तो मैं मर जाना पसन्द करूँ, किन्तु मांसाहार का, किसी दिन भी विचार न करूँ। ऐसा कहे कि मैं ऐसे सत्कारों में पला हूँ कि मेरी ये मान्यताएँ मेरे अणु-अणु में व्याप्त हो गई हैं। किन्तु ये मान्यताएँ कोई पूर्वाग्रह नहीं। वर्षों के अनुभव और चिन्तन से दृढ़ हुई है। मैं जानता हूँ कि दुनिया के अधिकांश भाग के व्यक्ति मांसाहारी हैं, भारत में काफी परिमाण में मांसाहार है, कदाचित्त बढ़ता जा रहा है। मैं जानता हूँ कि मांसाहारी होते हुए भी ऐसे अनेक व्यक्ति सज्जन अन्य प्रकार से दयालु, परोपकारी होते हैं। उनमें से कई वास्तव में महापुरुष थे और हैं। फिर भी मैं किसी भी दृष्टि से मांसाहार का बचाव देख नहीं सकता। मांसाहारी को मैं पापी नहीं कहूँगा, किन्तु मांसाहार में सहन नहीं

कर सकता। मासाहार छुड़वाने के लिए मैं यथामभव अपने साथे प्रयत्न करूँगा। जो मासाहारी कुटुम्ब में जन्मे और पले हैं उनके लिए मासाहार स्वाभाविक आदत बनती है, लेकिन जो निरामिपाहारी परिवार में जन्मे और पले हैं वे मासाहार की ओर आकृष्ट होते हैं तब मुझे खेद होता है। इतना ही नहीं परन्तु घृणा भी होती है। शराब के बारे में इस विषय में मेरा अति तीव्र संवेदन है। जब विदेशों में गया और यहाँ भी कई बार मासाहारी के साथ टेबुल पर बैठकर भोजन करना पड़ा है, वह सहन किया है। दूसरा कोई उपाय नहीं था। मैं यह भी जानता हूँ कि ऐसे परिवार हैं जिनमें स्त्री निरामिपाहारी होती है और पुरुष मासाहारी। स्त्री मासाहार बना कर भी देनी है कदाचित् अन्त में मासाहारिणी होती है। मेरा बश चले तो मैं आग्रहपूर्वक स्त्री को कहूँ कि तुम्हें पुरुष को निरामिपाहारी बनाने के लिए हर सम्भव प्रयत्न करना चाहिए और दृढ़ रहना चाहिए। अपने देश में हिन्दुओं में जहाँ मासाहार है वहाँ भी पवित्र दिनों में, स्त्री विधवा हो तो और ऐसे अन्य प्रसंगों पर मासाहार छोड़ना इष्ट माना जाता है। तात्पर्य यह है कि मासाहार को उत्तेजन नहीं बल्कि उसके त्याग में पुण्य या धर्म है, ऐसी मान्यता है।

निरामिप आहार का प्रचार विदेशों में काफी परिमाण में होता है। इस विषय में विपुल साहित्य प्रकाशित हुआ है। जिन्हें तटस्थ भाव से विचार करना हो उनके लिए प्रचुर सामग्री है। सभी दृष्टियों से इस प्रश्न पर गहन चिंतन हुआ है और बताया है कि मासाहार सर्वथा अनावश्यक है, अनिष्टकारक है एवं निरामिप आहार सभी प्रकार से लाभदायक है। लेकिन मनुष्य व्यसन की आदत इतनी बुरी है कि वह छोड़ नहीं सकता इतना ही नहीं बल्कि उस आदत का बचाव भी करता है। शराब पीने में विनाश है, धूम्रपान में कितनी ही बीमारियों का भय है यह अब वैज्ञानिक परीक्षणों से सिद्ध हो गया है फिर भी मनुष्य शराब पीना अथवा सिगरेट का व्यसन नहीं छोड़ता। इस विषय में जिन्हें अधिक जानना चाहिए वे डॉक्टर भी इस व्यसन के आदी होने पर उसे छोड़ नहीं सकते। ऐसे डॉक्टर रोगी का क्या भला करेंगे? मनुष्य के खाने-पीने की आदतों, उसके मानसिक, बौद्धिक एवं चरित्रनिर्माण में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है। कोई व्यक्ति यह कहे कि उसके व्यसनो का उसके मन-बुद्धि-चरित्र पर कोई विपरीतप्रभाव नहीं होता तो वह व्यक्ति स्वयं अपने आपको धोखा देता है।

यह दलील भी टिक नहीं सकती कि मासाहार शारीरिक शक्ति अथवा स्वास्थ्य के लिए जरूरी है बल्कि यह प्रमाणित हो चुका है कि मासाहार से

भयकर रोग होते हैं। पौष्टिक खुराक निरामिष आहार में पर्याप्त मात्रा में प्राप्त होती है, यह भी सिद्ध हो चुका है। सभी व्यक्ति निरामिष आहार करें इतना अनाज दुनिया में नहीं है और सभी लोग मासाहार छोड़ देंगे तो लोग भूखी मरेगे, यह दलील भी आधारहीन है। मनुष्य चाहे तो इतना अनाज पैदा कर सकता है कि दुनिया की तीन अरब आबादी के लिए यह पर्याप्त हो सकता है। उसके साधन हैं, विशेषतः वैज्ञानिक अनुसंधान एवं यांत्रिक खेती के अनुभव से यह हकीकत सिद्ध हो गई है।

आर्थिक दृष्टि से निरामिष आहार की अपेक्षा मासाहार महंगा है। मासाहारी लोग भी खर्च के कारण कितने ही दिन मासाहार नहीं कर सकते।

नैतिक और आध्यात्मिक दृष्टि से मासाहार सर्वथा त्याज्य है। स्वयं के लिए दूसरे प्राणी का जीव लेने का मनुष्य को कोई अधिकार नहीं। मनुष्य का आध्यात्मिक विकास हिंसा से अहिंसा की ओर बढ़ने में रहा है। जितने अशो में हिंसा छोड़े उतने अशो में मनुष्य की मानवता बढ़ती है। मासाहार से मनुष्य को क्रूरता की आदत हो जाती है। उसके हृदय में करुणा का निर्झर मद होकर उसमें क्रूरता प्रवेश करती है। विश्व शाकाहार परिषद् के अध्यक्ष पद से डॉ० राजेन्द्रप्रसाद ने कहा है कि “युद्ध का मूल मासाहार में है। जो व्यक्ति प्राणी के प्रति दया गवा देता है वह मनुष्य के प्रति भी दयाहीन होता है।” डॉ० अल्बर्ट स्वाईत्सर ने कहा है कि ‘संस्कृति के पतन का मूल कारण यह है कि मनुष्य जीव के प्रति आदर ‘रेवरेंस फॉर लाइफ’ गवा बैठा है।” मासाहार करना, उसे उत्तेजन देना और साथ ही प्रेम, करुणा एवं मैत्री की बात करना परस्पर विरोधी है। दुर्योधन की तरह प्रत्येक मनुष्य के साथ यही है कि वह स्वयं जानता है कि धर्म क्या है, अधर्म क्या है? फिर भी धर्म की ओर प्रवृत्ति नहीं करता। अधर्म से निवृत्त नहीं होता। दुर्योधन ने कहा—“मेरे मन में कोई भूत बैठा है वह मुझे जिधर ले जाता है, उधर ही दौड़ता हूँ।” अधिकांश लोगों के साथ भी कुछ ऐसा ही है। हमारा जीवन प्रमादी, विचारहीन—Thoughtless प्रवाह में पतन की ओर बहता जा रहा है।

मनुष्य का मासाहार छुड़ाने का उपाय मुझे दीखता है। मासाहारी को आठ दिन देवनार कसाईखाने में रखा जाय। उसमें थोड़ी बहुत मनुष्यता होगी तो मुझे विश्वास है कि मासाहार के प्रति उसे घृणा होगी। अधिकांश मासाहारी व्यक्तियों ने प्राणी-वध नहीं देखा है, प्राणियों की यातनाएँ नहीं देखी उनके

ऊपर होनेवाले अत्याचारों को नहीं देखा, बहती हुई लहू की नदिया नहीं देखी । कितना घृणात्मक है यह अनुभव, नहीं क्या ? उसकी अनहद गदगी, मलमूत्र, लहू से होनेवाला कीचड़, हाड-मांस के छितराये हुए लोथड़े आदि नजरो से देखे तो उसकी आखें खुले । स्वादिष्ट वानगिया अपरोक्ष रीति से टेबुल पर आती है इसलिए इसके पीछे कितनी भयकर प्रक्रिया होती है, उसका मनुष्य को भान नहीं । एकवार अनुभव करे यह जरूरी है । मांसाहार छुड़ाने का यह उपाय अवश्य आजमाने योग्य है ।

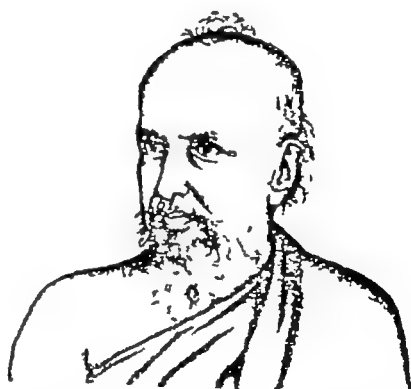
[३५, दलालस्ट्रीट, एकजामिनर प्रेस, पहला माला, बम्बई-१]

[चन्दनमल "चाद" द्वारा मूल गुजराती से अनुवादित]



मांसाहार से क्रूरता

आप यह निश्चित रूप से समझ लीजिए कि 'मांस' मनुष्य का भोजन नहीं है । प्राचीन ग्रन्थों में राक्षसों व दैत्यों आदि को मांसाहारी बताया है, इससे यह सूचित होता है कि 'मांसभोजी' की अन्तरवृत्तियाँ राक्षसी हो जाती हैं । क्रूरता, लोलुपता, कठोरता और प्रतिक्षण उग्रता, ये सब मांसाहार के दुष्परिणाम



हैं जो मन पर होते हैं । ससार में अगर अहिंसा, प्रेम, सत्य, दया एवं ब्रह्मचर्य तथा मैत्री का प्रचार करना है, तो सबसे पहले मनुष्य को शाकाहारी बनाना होगा । शाकाहार के प्रचार के बिना अहिंसा और दया कैसे फल-फूल सकेगी ?

—आचार्य श्री विजयवल्लभसूरि



हमारा आहार

उपभोग नहीं, अपूर्व भेंट है !

—डा० जे० आर० फेण्टेनर दान बिलसिंगन

जब हम भोजन की उत्पत्ति और भोजन विषयक गुणों की सूची और भाग पर कार्य करते हैं तो हम भूल जाते हैं अथवा गलत अनुमान लगा जाते हैं कि जो भोजन हम खरीदते हैं, वह दान (भेंट) मात्र है। हम दान से जीते हैं, इसलिए क्या हम भिखारी हैं ? जीवतन्त्र जो हमें अपना सारस्त्व प्रेषित करता है—यद्यपि पशु या पौधे के बीच हम प्रभेद कर सकते हैं। वह हाथी हो यह आवश्यक नहीं, वह मनुष्य के उपयोग के लिए दूध देनेवाली गाय भी हो सकती है।

पौधे अथवा पशु हमारे सामने प्रत्येक प्रकार की वस्तु प्रस्तुत करने जितना जागरूक नहीं होते और तब भी हम उनके प्रति अर्पित होते हैं। क्या हम इसके लिए कृतज्ञ हैं ? या वे हमारे लिए मात्र भोज्य पदार्थ हैं, जिसकी आवश्यकता हमारी दर्पयुक्त वातों को बरकरार रखने के लिये है या हमारे अनुत्तरदायी जीवन के लिये उर्जा ग्रहण करने, अपने तक ही सीमित रहने, अपने ख्यालातों में खोये रहने व नारेवाजियों में लगे रहने मात्र के लिए हैं।

यदि हम यह देख सकें कि अपने जीवन काल में हम कितने विशाल परिमाण में अन्न, द्रव और वायु का 'उपभोग' करते हैं तो हम बहुत आसानी से यह मान लेने को तैयार होंगे कि मनुष्य एक "उपभोक्ता" है।

भूख की समस्या मात्र शारीरिक भूख की समस्या नहीं है वरन् सही भूख तो भोजन के साथ सच्चा सम्बन्ध है।—हम वास्तविक रूप में रोटी नहीं खाते वास्तव में हम पृथ्वी द्वारा प्राप्त की जाती और दानों में बदल जाती दीप्ति खाते हैं।

मगर यदि हम यह स्वीकार लेते हैं कि प्रकृति एक माँ है, जो हमें वह सब

कुछ देती है—जिसकी हम इच्छा करते हैं, तब दान प्राप्त करने का विचार प्राथमिक रूप से हमारे मस्तिष्क में पुनः प्रवेश करता है। पौधे जो हमें अपना

सार और पत्तियाँ देते हैं, अपने जीवनतंत्र का स्वतः उपयोग नहीं कर सकते । हम “संग्रहित धान” खरीदते हैं । यह “अच्छी फसल” है यह हम कब विचार करते हैं ? हम कब रुकते हैं और पौधों को, जमीन को पेड़ को और गाय को कब धन्यवाद देते हैं ?

यह उल्लेखनीय तथ्य है कि जो लोग उन देशों, इलाकों में रहते हैं जहाँ वर्षों भूख का वास्तविक आतंक रहता है, जीवन के प्रति अपना व्यवहार जानते हैं । प्राप्त करने का आनन्द और धन्यवाद ज्ञापन भी । मनुष्य होकर भी अर्पित रहने का आश्चर्य, उनके बीच जीवित रहता है । मगर जो घरों और उद्योगों के विशाल रेगिस्तानों में रहते हैं वहाँ भोजन मात्र पदार्थ है जो पैदा किया जाता है और जिसे नापा भी जा सकता है । इसके लिये जिसे धन्यवाद दिया जाए ऐसा कोई हमारे गिर्द नहीं है । हम इसे बस पैदा करते हैं और उसका मूल्य चुका देते हैं । क्या भोजन खा लिये जाने मात्र की कुछ चीज नहीं है ? जो भी भोजन हम चाहते हैं, क्या उसे प्राप्त करने का अधिकार हमें नहीं है ?

निःसन्देह विटामिनो का अस्तित्व है । रसायनशास्त्री हमें भोजन के विषय में और सभी पदार्थों के विषय में महत्वपूर्ण सूचनाएँ देते हैं । मगर हम यह जानते हैं कि रामायनिक विश्लेषण कितना ही महत्वपूर्ण होता हो पदार्थ के अन्तर-हृदय को प्रकाशित नहीं करता । यह शरीर-विज्ञान सम्बन्धी निर्मित हृदय नहीं है मगर अभिव्यक्ति दृष्टव्य और सहज उपलब्ध वास्तविकता के सही केन्द्र की घोषणा किया करती है । निश्चित रूप से आपमें से प्रत्येक ने अपने जीवन में एक बार ऐसा अवश्य कुछ प्राप्त किया है, भले भौतिक हो या न हो, जो आपके लिये अत्यन्त महत्वपूर्ण था, यद्यपि उसका अधिकृत मूल्य बहुत थोड़ा अथवा अस्तित्वहीन था । इस अनुभव में आपको निश्चित ज्ञान प्राप्त हुआ कि आखिरकार उम्र प्राप्य से आन्तरिक सम्बन्ध होना आवश्यक है । उसके वजन को कोई तुला नहीं माप सकती, मनुष्य का हृदय ही उसे माप सकता है । ज्वर से तपते किसी के होठ पानी की कुछ वृन्दों से ही तर कर दिये जाते हैं । उसे अपने जीवन-पर्यन्त यह जान लेना चाहिए उस क्षण का पानी के साथ का आश्चर्यजनक सम्बन्ध महत्व का है, जिसे एच—२— ओ के रासायनिक विश्लेषण से परिभाषित नहीं किया जा सकता । वृद्धों के सार के लिये भी अन्य प्रकार से ऐसा ही लग सकता है ।

मात्र पदार्थ की तुलना में सार अधिक महत्वपूर्ण होता है । मनुष्य रूपी मोटर के लिए छुपी हुई शक्ति से कहीं अधिक महत्व भोजन रखता है । यह

उल्लिखित होना चाहिये कि मुख्य विषय यह नहीं है कि भोजन कम खाते हैं वरन् वह शाकाहारी अथवा पशु साधनो से प्राप्त होता है ।

कृपया यह सोचें कि मैं आपसे एक दूसरे को ये काटे और चम्मच देने को कहता हूँ जिनका उपयोग आप करते हैं । पर ईश्वर के लिये विचारिये कि जो कुछ भी आप अपनी थाली पर रखते हैं, वह थोड़ा हो अथवा अधिक, वह शाकाहारी रसोइए से प्राप्त उर्जा का समूह अथवा शाकाहारी उर्जा न स्वीकारे जाने योग्य पशु-साधन से उपलब्ध ई धन का समूह होने से पूर्व आपके लिए हमेशा एक दान ही होता है । यदि कोई ससार को सभी प्रकार के विरोधो में विभाजित करता है तो मुख्य खाई जिसे पाटा जाना है, वह खाई हमारा अपना अन्तर होती है ।

हमारी धरती हमें वह नहीं दे सकती जिसकी हमें आवश्यकता है, यदि वह सूर्य के चारों ओर केन्द्रित नहीं होती है । यह परवशता भोजन के गुणों को समाप्त नहीं करती । महत्तर और गंभीर होने का रहस्य बुनते हैं, इस कारण हमारे दायित्व बढ़ जाते हैं । समस्या यह है कि आप आवश्यक भोजन कैसे प्राप्त करें, जो पर्याप्त हो । भूख की समस्या मात्र शारीरिक भूख की समस्या नहीं है, वरन् सही भूख तो भोजन के साथ सच्चा सम्बन्ध बनाने की है । लगभग सभी शब्द टुकड़े-टुकड़े हो जाते हैं । प्रभाव का लाभ लेने, दूसरी वस्तुओं की ओर सकेत देने और झूठी सूचनाएँ देने में इनका उपयोग-दुरुपयोग किया जाता है । भूख की समस्या, भोजन की समस्या अनुपात और रसायन के स्थान पर प्रथम नहीं है । एक दूषित क्षण के लिये हमें भोजन के विभिन्न साधनों को नकार देना चाहिए पर उस "सारतत्व" का प्रत्यक्षीकरण है जो हम पोषित महसूस करने के प्रयत्न में प्राप्त करते हैं । इसमें वे किताबें भी जुड़ जाती हैं जो हम पढ़ते हैं, दूर-दर्शन कार्यक्रम भी जिसका हम उपयोग करते हैं और वह प्रलाप भी जिसे हम सारतत्व में घोलने का प्रयत्न करते हैं ।

यदि हम यह खोजें कि किताबें, कागज, नारे, पेय, वार्ताएँ, प्रत्येक वस्तु जिसका हम उपयोग करते हैं, हवा जिसमें हम सास लेते हैं, भोजन जिसे हम निगलते हैं, सब हमारे चयन के पक्ष मात्र हैं । आदमी होना क्या होना है ? तब हम एक आवश्यक बिन्दु पर पहुँचते हैं । हम अपनी पहचान के मूल प्रश्न का विशिष्ट और स्पष्ट उत्तर देते हैं । यदि हम यह अनुभव कर सकते हैं कि संयोग रहित प्यार, प्यार किये जाने के क्षितिज खोलता है और एक दूसरे के लिए कष्ट साध्य कर्तव्य के रूप में नहीं, वरन् एक भेट-दान के रूप में दायित्व स्वीकार ले । एक दूसरे के लिए भोजन बनाना एक सुयोग हो, बोझ

न हो । तब हम दैनिक सभावनाओं की झलक पा सकते हैं । सर्वोच्च प्रकाश की एक किरण हमारे अन्तः में प्रवेश करेगी और उज्ज्वा देगी ।

धरती विलक्षण सूर्य की किरणों से जागृत हुई । अगोचर सभावनाओं की कल्पना करता ही होता कि जीवन के चमत्कृत केन्द्र को छूने वाला सूर्य नहीं होता, धरती स्वयं में भेंट प्राप्त करती है । अस्तित्व में आया भोजन हमें देती है । जे० डब्ल्यू० केसर ने इस तरह स्पष्ट किया है—“हम वास्तविक रूप में रोटी नहीं खाते, वास्तव में हम पृथ्वी द्वारा प्राप्त की जाती और दानों में बदल जाती रोशनी खाते हैं ।”

हममें से अधिकांश विभिन्न विषयों पर कार्य करना पसन्द करेंगे पर यदि आश्चर्य के समक्ष स्थिररूप में स्थित रहने को एकात्मभाव की विशिष्ट मानवीय क्षमता न होती तो हम न प्यार कर सकते थे, न जी सकते थे, हम अनुपम पुरुष के रूप में स्वयं को पहचान भी नहीं सकते थे । जीवन का एक विशेष गुण है जो हमारे व्यक्तिगत अस्तित्व की तुलना में अधिक महत्त्व का है ।

यदि आपका जीवन हृदय और विवेक के बीच की खाई को पाटने में सहायक हो सकता है, बिना दुःख किये या हिचकिचाए हम अपना जीवन उत्सर्ग करने की तत्परता महसूस कर सकते हैं । एक दूसरे के सही नामों को जानने की कोई महत्ता नहीं है, वास्तव में आवश्यक है गहरी भूख । वास्तविक निम्नार्थ प्यार समझ जाने की भूख । समझ वास्तव में कोई बौद्धिक पद्धति नहीं है यह हमारे गहनतम साधनों से हमारे भीतर का ही उत्तर है । दूसरे व्यक्ति को अपना लक्ष्य प्राप्त करने की दिशा में सहायता करने के लिए यह हमारे हृदय के मारभूत की भेंट है । ईश्वर के लिए इसे मनुष्य-भक्षण न कहें ।

[राटरडम, हालेण्ड]

[पृष्ठ ११ का शेष]

रस परित्याग का सम्बन्ध अस्वादवृत्ति से है । जिसका मन स्वाद लोलुपता में अटक रहा है उसके लिए ध्यान करना बहुत कठिन है । ध्यानावस्था के वैपयिक अनुबन्धों से मुक्त होना बहुत आवश्यक है । वैपयिक अनुबन्धों में स्वाद का अनुबन्ध तीव्र होता है ।

सिगरेट से कैंसर

साल्ट लेक-अमरीका के डाक्टर स्पैस की चेतावनी—

एक सिगरेट से १८ मिनट आयु कम होती है

—LISTEN (Magazine) AUGUST-1969-PAGE-5

तम्बाकू में २४ घातक विष

(भारत सरकार द्वारा प्रकाशित पत्रिका ११-२-६५)

- १ निकोटीन विष—से कैंसर पैदा होता है ।
- २ कार्बन मोनोक्साइड विष—से दिल की बीमारी, सास रोग, दमा और आखों की रोशनी धीरे-धीरे समाप्त होने लगती है ।
- ३ मार्श गैस विष—से शक्ति नष्ट होकर नपुंसकता प्राप्त होती है ।
- ४ अमोनिया विष—से पाचन शक्ति और जिगर विगड़ जाते हैं ।
- ५ कोलीडीन विष—से सिर चकराने लगता है, नसें कमजोर पड़ जाती हैं ।
- ६ पायरोडियन विष—से आंतों में खुश्की और पेट में कब्ज रहने लगता है ।
- ७ कार्बोलिक एसिड विष—से अनिद्रा, स्मरण शक्ति का विनाश और चिडचिडेपन का स्वभाव बनता है ।
- ८ परफेरोल विष—से दात-पीले, मैले और कमजोर बनते हैं ।
- ९ एजालिन विष और सायनोजन विष—से खून खराब हो जाती है ।
१०. फुरफुरल विष और प्रूसिक एसिड विष से थकान, जड़ता और उदासी पैदा होती है ।

तम्बाकू में पाए जाने वाले अन्य विषों के कारण खासी, टी बी., अन्दरूनी सूजन, लकवा तथा खून का पानी तक बन जाता है ।

अमरीका में २,१०,००,००० व्यक्तियों ने धूम्रपान छोड़ा, इनमें से १,००,००० तो डाक्टर ही हैं ।

—हिन्दुस्तान समाचार पत्र २२-१०-१९६८

शाकाहार एवं मांसाहार के पौष्टिक तत्वों की तुलनात्मक तालिका

शाकाहारी-खाद्य

पदार्थ	प्रोटीन	फेट्स	खनिज-सत्वण	कार्बोहाइड्रेट्स	कैल्शियम	लोहा	पानी	कैलोरी
—	%	%	%	%	%	%	%	% Grs.
गेहू का आटा	१२.१	१.७	१.८	७२.२	०.०४	७.३	१२.२	३५२
मकई	११.१	३.६	१.५	६६.२	०.०१	२.१	१४.६	३४३
चावल	८.५	०.६	०.६	७७.४	०.०१	२.८	१२.६	३४६
मूँग	२४.०	१.३	३.६	५६.६	०.१४	८.४	१०.४	३३४
उड़द	२४.०	१.४	३.४	६०.३	०.२०	६.८	१०.६	३५०
अरहर	२२.३	१.७	३.६	५७.२	०.१४	८.८	१५.२	३३३
मसूर	२५.१	०.७	२.१	५६.७	०.१३	२.०	१२.४	३४६
भुना मटर	२२.६	१.४	२.३	६२.५	०.०३	५.०	६.६	३५८
भुना चना	२२.५	५.२	२.२	५८.६	०.०७	८.६	११.२	३७२
लोविया वडा	२४.६	०.६	३.२	५५.७	०.०७	३.८	१२.०	३२७

जैन जगत : आहार विशेषांक

सोपावीन	४३२	१६५	४६	२०.६	०.२४	११५	५१
भटवास	४१३	१७०	४५	२४.१	०.३१	६८	—
वाल	२४.६	०८	३२	६०.१	०.०६	२०	६६
मेयी	२६.२	५८	३०	४४.१	०.१६	१४१	१३७
जीरा	१८७	१५०	५८	३६.६	१.०८	३१०	३३३
घनिया	१४१	१६.१	४४	२१.६	०.६३	१७६	३५६
वावाम	२०८	५८.६	२८	१०.५	०.२३	३५	२८८
काण	२१२	४६.६	२४	२२.३	०.०५	५०	६५५
भुनी मू गफली	३१.५	३६.८	२३	१६.३	०.०५	०.३	५६६
पिस्ता	१६८	५३.५	२८	१६.२	०.१४	७.३१	६२६
अखरोट	१५५	६४.५	१८	११.०	०.१०	४८	६८७
मखन	—	८०८	—	—	—	—	७३०
घी	—	६८०	—	—	—	—	६००
पनीर	२४.१	२५.१	४.२	६३	०.७६	२१	३४८
खोया	१४१	३१.२	३१	२०.५	०.६५	५८	१२१
स्त्रोटा दुध पावडर	३८.०	०१	६८	५१.०	१.३७	४१	३४७

मासाहारी-खाद्य

पदार्थ	प्रोटीन %	फैट्स %	खनिज-लवण %	कार्बोहाइड्रेट्स %	कैल्शियम %	लोहा %	पानी %	कैलोरी % Grs
मुर्गी का अंडा	१३.३	१३.३	१.०	—	०.०६	३.१	७३.७	१७३
वत्तख का अंडा	१३.५	१३.७	१.०	०.७	०.०७	३.०	७१.०	१८०
कलेजी (भेड)	१६.३	७.५	१.५	१.४	०.०१	६.३	७०.४	१५१
बकरी का गोस्त	१८.५	१३.३	१.३	—	०.१५	२.५	७१.५	१६४
सुअर का गोस्त	१८.७	४.४	१.०	—	०.०३	२.३	७७.४	११४
गाय का गोस्त	२२.६	२.६	१.०	—	०.०१	०.८	७३.४	११४
मछली	२२.६	०.६	०.८	—	०.०२	०.६	७८.४	६१

१ भारत सरकार द्वारा प्रकाशित हेल्थ-बुलेटिन न०-२३ से साभार ।

प्राणीहत्या न केवल प्रत्यक्ष आहार के लिए की जाती है, आहार सम्बन्धी दोषों से उत्पन्न रोगों के निदान में प्रयुक्त एलोपैथी औषधियों के लिए भी प्राणियों पर यातनामय प्रयोग किये जाते हैं। अहिंसा की साधना को नैतिक बल प्राप्त हो इसके लिये अहिंसा जन्य औषधियों का उपयोग करने का पूरा आग्रह रहना चाहिए।

विज्ञान की वेदी पर

लाखों

प्राणियों की हत्या

— जयन्तीलाल ना. मानकर

[प्राणीमित्र, मानद मंत्री व ट्रस्टी
वाम्बे ह्यूमेनिटेरियन लीग, उपाध्यक्ष
इण्डियन वेजिटेरियन कांग्रेस]



डाक्टरों अनुसंधान के लिए तथा औषधि परीक्षा के निमित्त सीरम और वैक्सीन बनाने के लिए एवं कौसमैटिक्स जैसी व्यापारी चीजों के परीक्षण के लिये तथा विज्ञान महाविद्यालयों में शिक्षा के लिए जीव-जन्तुओं के ऊपर नाना प्रकार के घातकी अत्याचार किये जाते हैं। इसके साथ ही अन्य प्रयोग-शालाओं में प्राणियों का छेदन और विनाश किया जाता है। इस तरह डाक्टरों और विज्ञान के अनेक प्रयोगों में मानव को सुखी और स्वस्थ बनाने के लिए औषधियाँ तैयार करने की दृष्टि से जीव-जन्तुओं के ऊपर भीषण अत्याचार किये जाते हैं और लाखों प्राणियों का प्राणहरण किया जाता है। भारत में ऐलोपैथिक औषधियों का बड़ा व्यापक प्रचार हो रहा और इन औषधियों का निर्माण जीव-जन्तुओं पर नाना प्रकार के घातक परीक्षणों से होता है। विलायत में इन प्रयोगों के कारण ५० लाख जानवरों की जान लेली जाती

है। भारत में जैसे-जैसे ऐलोपथी, डाक्टरी दवाओं का प्रचार बढ़ रहा है, उसी गति से देश की औषधि-निर्माणशालाओं में जीव-जन्तुओं पर घातक प्रहार करके परीक्षण किए जा रहे हैं। इन प्रयोगों में असह्य जीव-जन्तुओं की अकाल मृत्यु हो जाती है।

विद्यालयों में इस प्रकार के घातक प्रयत्नों को रोकने के लिए यद्यपि कानून है, परन्तु सरकार इस प्रकार के कानूनों के क्रियान्वयन पर कोई ध्यान नहीं देती। इसका फल यह होता है कि इससे जीव-जन्तुओं पर अत्याचार करने की ओर अधिक प्रेरणा मिलती है। विलायत में भी इस प्रकार के प्रयोगों पर नियंत्रण किये जाने के लिए कानून हैं, परन्तु वहाँ भी इस प्रकार के घातक प्रयोग करनेवाले डाक्टरों और विशेषज्ञों को शासन की ओर से रक्षण दिया जाता है।

भारत में भी प्राणियों के प्रति जो क्रूरता का आचरण किया जाता है, इसका नियंत्रण करने के लिये कानून के प्रकरण चार अनुसार भारत सरकार ने एक कमिटी नियुक्त की है। सामान्यतः किसी भी प्राणी या पशु की हत्या करने, हैरान-परेशान करने पर दण्ड देने का कानून है, मगर ज्ञान-प्राप्ति, पदवी, दवाईयों के लिए किसी भी पशु की हत्या करें और ऐसे लोग विज्ञान के विकास की बातें करके पशुओं की हत्या करते हैं, ये विचित्र घटना हैं।

विवेसेक्शन के सामने विलायत-अमेरिका जैसे देशों में दयालु डाक्टर लोग और शहरीजनों की ओर से ऐसे प्रयोग वर्ज्य करने की बुद्धिपूर्वक पहल चालू है और अन्तिम ७० वर्ष से एन्टीविविसेक्शन मंडलों की ओर से सतत प्रयास चालू है। वे लोग सदन और सरकारी स्तर पर यह प्रश्न विविध ढंग से पेश करते हैं, जनमत जागृत करते हैं। स्कैंटीश एन्टी विविसेक्शन सोसायटी के प्रयत्नों से सदन के सभ्य, डाक्टर और सोसायटी के प्रतिनिधियों की एक चर्चा सभा दिनांक १६-६-१९७१ के दिन सदन के मानवतावादी सदस्य मि. हेम ओसवाल के प्रयासों से मिली थी। इसमें मुख्य वक्ता डॉ॰ इयान पीटर वी वी एम एस. ने बताया था कि प्राणियों पर प्रयोगों से उनकी मृत्यु होती है, इससे तो दूसरा कोई वैज्ञानिक उपाय खोजना अनिवार्य है।

मि॰ लोमास ने कहा था कि एक विशिष्ट प्रकार की अनुसन्धान संस्था स्थापित करनी चाहिये, जिसके द्वारा वैज्ञानिक पद्धतियों से औषधि-चिकित्सा के प्रयोग करने चाहिए। प्राणियों का प्रयोग करना ठीक नहीं है। सदन के अन्य मानवतावादी सदस्यों ने प्राणियों की जगह पर अन्य चीजों का प्रयोग करने का विधेयक संसद में पेश किया था। सद्भाग्यानुसार अमेरिका के डॉ॰

आयगड और अन्य विद्वान् डाक्टरों ने पीव बनाने का, दवाईयों के गुण-दोषों की परीक्षा करने के लिए तथा नये ज्ञान के लिए प्राणी-विहीन वैज्ञानिक पद्धति का सशोधन किया है, साथ-साथ उसकी प्रयोगशाला भी तैयार की है। विलायत और अमेरिका के कई महाविद्यालयों में इसका प्रयोग अब शुरू भी हो गया है। भारत में भी प्राणियों पर नियंत्रण रखकर अन्य वैज्ञानिक पद्धति का भी उपयोग शुरू हो रहा है। वेकसीन और सीरा लाखों प्राणियों को कष्ट देकर, मानकर उनके अंग-उपागों से बनाई जाती हैं, इसके बदले में आइजेन नगर की वेटरनरी रिसर्च संस्था ने दूसरी पद्धति से प्राणियों का प्रयोग किए बिना सीरा और वेकसीन की पीव तैयार की है। प्राणियों के द्वारा मिलते हुए वेकसीन से भी यह अधिकतर शक्तिशाली एवं गुणदायक सिद्ध हुई है। इसकी वजह से हर साल ३६००० बकरे इत्यादि प्राणियों की हत्या बढ़ हो जायगी, जिससे आर्थिक, नैतिक एवं वैज्ञानिक दृष्टि से फायदा होगा ही।

विश्व में आज हजारों से अधिक कत्लखाने चल रहे हैं। इन कत्लखानों में अरबों जानवर काटे जाते हैं। जानवरों को कत्ल करना पाप है। इसका पाप किसके मस्तक पर होगा ? कसाई के या सरकार के ? वास्तव में जानवरों के अंग-उपागों का उपयोग करनेवाले सभी जिम्मेदार हैं, सभी पापी हैं। प्राणियों की हत्या रोकने की जिम्मेदारी सरकार की है और इससे अधिक जिम्मेदार तो वे लोग हैं, जो लोग बिना सोचे-समझे ही उपयोग करते हैं या करवा देते हैं। आज करोड़ों गूने प्राणियों की हत्या करके दवाई बनाई जाती है, ये सारे फार्मों वाले भी जिम्मेदार हैं। विलायत और अमेरिका में इस हत्याकांड के सामने सगठित विरोध चालू है, ऐसे समय पर भारत में भी लोगों का फर्ज है कि उनके प्रयासों में पूरी मदद करे। आज मानवतावादी समाज में उदासीनता है, जो लोग कुछ करने के लिए तैयार होते नहीं। भारत के मानवतावादी लोगों का पूरा फर्ज है कि इसके सम्बन्ध में पूरी जानकारी प्राप्त करके अहिंसाजन्य औषधियों का उपयोग करने का पूरा आग्रह करना चाहिये, जिससे अहिंसा की साधना में नैतिक बल प्राप्त हो।

[द्वारा दि वाम्बे ह्यूमेनिटेरियन लीग

दयामंदिर १२५/१२७

—मुम्बा देवी, बम्बई ४००००३



धर्म की दृष्टि में प्राणि हिंसा जन्य भोजन अग्राह्य है तो

प्राणि हिंसा जन्य औषधि ग्राह्य कैसे हो सकती है ?



मछली व मांस में विष

लन्दन के डा० एलेग्जेंडर हेग के वैज्ञानिक परीक्षण

मछली व मांस में यूरिक एसिड विष

खाद्य पदार्थ का नाम	एक पौण्ड में यूरिक एसिड विष की मात्रा
मछली	५ ग्रेन
भेड़-बकरी	६ "
बछला	८ "
सुअर	८ "
बूजा	९ "
गाय	९ "
गाय की भुनी बोटी	१४ "
गाय का जिगर	१६ "
मास का शोरवा	५० "

विष का प्रभाव—यह विष जब खून में मिलता है तब दिल की बीमारी टी० बी०, जिगर की खराबी, सांस रोग, खून में कमी, गठिया, हिस्टीरिया, सुस्ती, नींद का अधिक आना, अजीर्ण, तरह-तरह के दर्द, इनफ्लूएजा, अनेक प्रकार के बुखार आदि सैकड़ों रोग पैदा होते हैं ।



अमेरिका में १९६८ में डाक्टरों की खोज

मांस-भक्षण से हड्डियाँ कमजोर होती हैं—

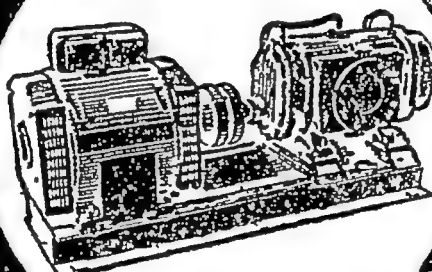
हार्वर्ड मैडिकल स्कूल अमेरिका के डा० ए० वाचमैन और डा० डी० एस० वर्नस्टीन लैसैट, १९६८, वोल्यूम १ पृष्ठ ६५८ में अपनी महत्वपूर्ण वैज्ञानिक खोजों का परिणाम लिखते हैं ।

“मासाहारी लोगों का पेशाव प्रायः तेजाब युक्त होता है इस कारण शरीर के रक्त का तेजाब और क्षार का अनुपात ठीक रखने के लिए हड्डियों में से क्षार के नमक खून में मिलते हैं और इसके विपरीत शाकाहारियों का पेशाब क्षार वाला होता है इसलिए उनकी हड्डियों का क्षार खून में नहीं जाता और हड्डियाँ मजबूत रहती हैं । उनकी राय में जिन व्यक्तियों की हड्डियाँ कमजोर हो उनको विशेष तौर पर अधिक फल, सब्जियों के प्रोटीन और दूध का सेवन करना चाहिए और मास एक दम छोड़ देना चाहिए ।”

साइस न्यूज—(दिल्ली विज्ञान शिक्षक सघ) से उद्धृत

SLM-MANEKLAL

*offer the best in
Swiss precision
with the custom-
made traditions of
MANEKLALS*

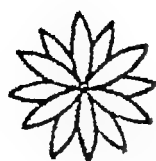


Adroit/SLM/79A

- ☐ Rotary Compressors and Vacuum Pumps
- ☐ Water-Ring Compressors and Vacuum Pumps
- ☐ Rotary Blowers
- ☐ Industrial Vacuum Cleaners

SLM-MANEKLAL *Industries Ltd.*

Reg Office Vatva, Taluka Daskroi, Ahmedabad ☐ Phone 54671-2,
Gram SWISSDISEL, Ahmedabad ☐ Bombay Office Vaswani Mansions,
Dinshaw Vachha Road Bombay-20 ☐ Phone 295091
Branches Calcutta • New Delhi • Visakhapatnam



The belief present today in the minds specially of the young growing generation that meat and other non-vegetarian foods are more strength-giving than vegetarian food is absolutely false and baseless. The strongest animals—elephant, gorilla, wild-Buffalo and Hippo are all vegetarian. It is a proven fact that vegetarian food has more vitamins, minerals and give more vitality and resistance power. Again, the percentage of those suffering from high-blood pressure, heart-trouble, cancer of liver and decay of teeth is more among non-vegetarians than among the vegetarians.

Vegetarian food gives you more Shakti than non-vegetarian food.

SHAKTI INSULATED WIRES (P. Ltd.)

Manufacturers of Super Enamelled,
Paper/Cotton covered and Glass bonded
wire/strips and Laminated Multi Disc
Clutches

Factory :
Dattapada Road,
Barvi (East),
Bombay-92

Head Office :
22, Apollo Street,
Fort,
Bombay-1

SHAKTI—the symbol of something better.

महामहिम दलाईलामा



मैं शाकाहारी क्यों हुआ ?



• • जीवन सभी को प्रिय है। कभी स्वयं को किसी का भोज्य बनने की स्थिति की कल्पना की है आपने ? कभी आपके लिए पकनेवाले पशु की पीड़ा से एकाकार हुए हैं आप ? हम अपनी सुविधा का तो खूब खयाल रखते हैं, लेकिन—



“आप दूसरों को नुकसान न पहुँचाएँ, यदि आप नहीं चाहते कि दूसरे आपको नुकसान पहुँचाएँ।” यह एक तिव्वती कहावत है। एक अकेला ही नहीं, समस्त सवेदनशील-प्राणी दुःखों से पीड़ित होते हैं। मनुष्य जितना अपने निकट और प्रियजनो और अपनी सम्पत्ति से सम्बद्ध रहता है, उतना ही अधिक वह स्वयं से भी जुड़ा रहता है। अपने आनन्द और सुख के पूजा-स्थलों की बाह्य खतरों से रक्षा करने, उनका प्रतिकार करने की उसमें स्वाभाविक वृत्ति होती है। ठीक इसीप्रकार का चारित्रिक गुण पशु-साम्राज्य में भी विद्यमान रहता है। जबकि छली-आधुनिक ससार का बहुत बड़ा भाग गूँगे प्राणियों के ससार की रक्षा को अरुचि का कर्म ही मानता है। उच्चकोटि के प्राणियों को ही नहीं, तुच्छ से तुच्छ प्राणियों को भी अनुभूति होती है, इसलिए वे भी दुःखों से

छुटकारा चाहते हैं और सुख व आनन्द की खोज करते हैं। इन प्राणियों को जीवित रहने के प्राकृतिक अधिकार से वंचित करना नीतिशास्त्र के मूल्यों का अतिक्रमण करना है। बुद्ध की शिक्षा प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से मनुष्य से लेकर छोटे से छोटे जीवित प्राणी का जीवन लेने का निषेध करती है। “पवित्रात्मा द्वारा घोषित पहला निषेध” किसी का जीवन न लेने की ही शिक्षा है।

जैसा कि मैंने कहा, शाकाहारी होने का मेरा निर्णय नितान्त वैयक्तिक कारणों से प्रभावित था। इसका सम्बन्ध न निश्चित शाकाहारी सिद्धान्त से है और न इसलिए कि विशेष मनुष्य समाज ऐसा करता है, इससे मैंने कोई प्रतिस्पर्धा की है।

जीवन सभी को प्रिय है

जिनके कारण मेरे भोजन की आदत में परिवर्तन आया, उन सहायक तथ्यों में आश्चर्यजनक या दर्शनीय कुछ भी नहीं था। घटनाएँ अवश्य महत्वपूर्ण थीं जिनका संयोगवश मुझे दर्शक होना पड़ा। १९६५ के भारत-पाक युद्ध के समय मैंने वसन्त ऋतु का अधिकांश भाग भारत के दक्षिणी राज्यों की यात्रा में बिताया। मोटर से शहरी-कस्बई क्षेत्रों की यात्रा के बीच भागते हुए मुर्गों, विल्लियों और कुत्तों को देखना सामान्य बात थी। इतनी शक्ति भर भागते हुए जैसे कि वे मृत्यु के भय से शक्ति हो। इसे कोई नहीं नकारेगा कि मृत्यु एक पीड़ा है।

इन दृश्यों से उत्पन्न भावना एक प्रकार से दया और मानसिक यातना की होती थी। और फिर केरल में अपने पड़ाव के समय संयोग से मुझे किसी के भोजन के शिष्टाचार के लिए मुर्गों की हत्या होते भी देखना पड़ा।

निर्दोष मुर्गों द्वारा अनुभूत भयकर भय, पीड़ा और अत्याचार को महसूस करना भी भयकर रूप में कठिन था। जीवन सभी को प्रिय होता है। उस गरीब और असहाय पक्षी ने कैसा भय और सताप सहा, जब उसका जीवन नष्ट किया जा रहा था। मैं यह सोच कर ही काँप जाता हूँ। उसी क्षण मैंने किसी का जीवन न लेने की नैतिक-महत्ता की संपूर्ण क्षमता को कठोर वास्तविकता और सर्वांगीण गम्भीरता के साथ महसूस किया। मैं मार दिये गये मुर्गों के प्रति करुणा और दया से व्याकुल था—दूसरी बात जिसके कारण मैं मास-भोजन से दूर हुआ, इस तथ्य की जानकारी से कि जहाँ-जहाँ भी हम जाते हैं, उस स्थान विशेष के भोजन विशेष रूप से मेरे दिल के सदस्यों के भोजन के लिए ही मुर्गों और भेड़ों का वध करते हैं। निःसन्देह यह मेरे सन्तोष के लिए शुभेच्छा से ही किया जाता था, मगर मैं मुर्गों को खाना सहन नहीं कर

सका जिसे विशेष रूप से मेरे ही लिए वध किया गया था। इन्हीं सब कारणों ने मुझे सभी प्रकार का मास-निषेध कर वनस्पति खाद्य को अपने भोजन का एकमात्र अथवा मुख्य भाग बनाने का निश्चय करने को निर्देशित किया।

मनुष्य विना मास के जीवित रह सकता है

विज्ञान और यात्रिकों के विकास से मनुष्य की सुख-सुविधाओं में अनेक स्तरों पर वृद्धि हुई है। मनुष्य प्रतिभा और विवेकपूर्णता की उस सीमा तक पहुँच गया है कि वह वास्तव में अपनी आवश्यकताओं की तुष्टि के लिए हर वस्तु का उत्पादन करने में सक्षम है। मैं मानवीय भोजन के लिए पशुओं का वध किए जाने का कोई तर्क नहीं देख पाता, इसलिए कि अनेकों प्रकार के विकल्प उपलब्ध हैं। इस पर भी मनुष्य विना मास के जीवित रह सकता है। कुछ ही मांसाहारी पशु हैं जो केवल मास पर ही जीवित रहते हैं। आमोद-प्रमोद और साहस के लिए पशुओं को मारने का विचार ही अरुचिकर और कष्टकर है। इस प्रकार के क्रूर कार्य-व्यापारों में लगना न्याय-संगत नहीं होता। यह विवेक और बौद्धिक-तरीकों से सोचने की क्षमता, जिससे हर व्यक्ति सम्पन्न होता है, की अवमानना है।

साधारणतः यह कहा जाता है कि तिब्बत के लोग मांसाहारी होते हैं। वे अपने घोषित धर्म की ऐच्छिक प्रतिकूलता के बजाय आवश्यकतावश ही हैं। तिब्बत की भौगोलिक जलवायविक परिस्थितियाँ इस प्रकार की हैं कि बहुत बड़े भाग में वनस्पति की फसल विकसित कर पाना संभव ही नहीं होता। वनस्पति का स्पष्ट अभाव ही यहाँ के लोगों को मास और तत्संबन्धी वस्तुओं की अधिकाधिक खपत करने की ओर झुकाता है। तिब्बत के तेज हवाओंवाले विस्तृत उत्तरी पठार में तो वनस्पति एक विरल शिष्टाचार है। फिर भी तिब्बत के लोग वैसाखी-पूर्णिमा के पूरे माह और प्रत्येक तिब्बती माह के २५वें और ३० वें दिन मास नहीं छूते हैं। भारतवर्ष की स्थितियाँ नितान्त भिन्न हैं। वनस्पति फसलों की प्रचुरता के कारण लोगों के लिए मास-भोजन का निषेध सम्भव हो जाता है।

प्रकृति ही प्राणियों की आजीविका का एकमात्र साधन है, मगर उनकी संरक्षक नहीं—इस सदर्भ में कि प्रकृति बाहरी आक्रमण और खतरे से ही उनकी रक्षा कर सकती है। मनुष्य श्रेष्ठ प्राणी है, क्योंकि वह विवेक और तर्क की क्षमता से सम्पन्न होता है। इसलिए मेरा विश्वास है कि मानवीय-प्राणी ही वे प्रतिनिधि हैं, जो जिनका मर्यादित कर्तव्य न होते हुए भी, पशुओं की रक्षा करने में सक्षम है। पशुओं को, वध किए जाने की वनिस्वत रक्षा, देख-

भाल और प्यार किया जाना चाहिए। सूख रहे तालाब से मछली को बचा लेने जैसे छोटे-छोटे दया कार्यों पर हमारा कुछ खर्च नहीं होता।

हमारी विशेष सुविधाएँ

सम्पूर्ण जगत् की बौद्ध-मान्यता के अनुसार ससार कई खण्डों में विभाजित है, जिसका एक खण्ड पशु आकारों से निर्मित है। अज्ञान, गूँगेपन और विचार-शक्ति के अभाव में पशुओं के दुःख बने रहते हैं, जबकि मनुष्य ऐसा नहीं है। मनुष्य का जन्म लेने की इस विशेष सुविधा का हमें उत्तम उपयोग करना चाहिए। जीवित प्राणीमात्र के लिए दया और प्यार जगाकर ससार-सागर से प्राणीमात्र को मुक्त रखने की भावना के साथ हमें बुद्ध-स्थिति को प्राप्त करना है।

सभी तथ्यों से अधिक मुझे प्रतिदान के तत्त्व ने प्रभावित किया। जैसा आप बोयेंगे, वैसा ही फल पायेंगे। प्रत्येक प्रकार के कार्य का परिणाम भी तद्वत् होता है। अगर कोई दूसरे को नुकसान या आघात पहुँचाता है तो उसको भी वही अन्त सहना होगा—यह कर्म और फल के सम्बन्ध का मार्ग-लौकिक नियम है। भगवान् बुद्ध ने सभी चेतन प्राणियों को निर्देशित किया है कि प्यार और दया की भावना ही शान्तिपूर्ण ससार के निर्माण के लिए अधिक महत्वपूर्ण है। मनुष्य-मात्र के कार्य-व्यापारों पर विशेष महत्त्व दिया है जो हमारे गूँगे पशुमित्रों की वास्तविकता से सवधित हैं। लकावतारसूत्र में कहा गया है—“सभी प्राणी—वे मनुष्य हो, पशु हो, वधु-बाधवों की भाँति और सनातन कर्मविधि के प्रभाव में आतंरिक रूप से जुड़े हैं।” जैसे एक व्यक्ति अपने सवधियों का मांस नहीं खाएगा, उसी तरह मासाहार से भी परहेज किया जाना चाहिए। सभी पशुओं के साथ भाई-बहनो जैसा व्यवहार करना है। सभी साधु-सन्यासियों ने मासाहार को पूर्ण गुणात्मकता की दया और प्यार उपजाने में बाधक मानते हुए मासाहार से परहेज किया है। इसी प्रकार मास-भोजन तांत्रिक-शक्ति की सिद्धि प्राप्त करने में भी बाधक है।

हमारे पशु-मित्र देखभाल और प्यार के लिए हैं। वे हमारे अथवा हमारी आजीविका के लिए ही जीवित नहीं रहते वरन् इस ससार के सौन्दर्य और सुख में अपनी विशिष्टजैवी विधि से अपनी भूमिका का निर्वाह करते हैं।

भूलो मर जाना विवशता है, खाकर मरजाना मूर्खता।

—आचार्य तुलसी



● डा० रत्नवेलु सुब्रह्मण्यम्
एम० डी० एम० आर० सी० पी०

(आहारशास्त्र के निष्णात एवं शाकाहार
प्रचार के कर्मठ विद्वान्)

स्वास्थ्य और आनन्द के लिए शाकाहारीभोजन

जीवन को देखने की विधि,
हमारा व्यवहार आदि सभी कुछ
हमारे खाने पर निर्भर करता है,
बकरे का मांस खानेवाला कुत्ता कुत्ते
के खोल में बकरे के मांस तत्व से
युक्त होगा। शाकाहारी आदमी भी
इसी तरह के तत्वों को ग्रहण करने
लगता है।

●
जब हम ससार में चारों ओर
देखते हैं, हमें एक पशु दूसरे पशु को
खाता हुआ मालूम पड़ता है—
उदाहरणार्थ कुत्ते द्वारा बिल्ली की,
शेर द्वारा बकरी और भेड़ की और
एक बड़ी मछली द्वारा छोटी मछली
की हत्या की जाती है। पशु-जगत
में जीवन की यही व्यवस्था है, मगर
मनुष्य, जो ईश्वर की आकृति में
निर्मित हुआ है, पशुओं से भिन्न
होना चाहिए और उसे तुच्छ
प्राणियों की भाँति व्यवहार नहीं
करना चाहिए।

●
इस नैतिक-विचार से परे शाका-
हारी भोजन के निर्वाह में एक
वास्तविक उद्देश्य भी होता है—

मासाहारी भोजन बहुत तेजी से मृगतन्त्रों में प्रचुर हो जाता है। उनकी सुरक्षा के लिए बहुत ही मासधानी की आवश्यकता रहती है। पशुओं को मांस देने के शीघ्र बाद यदि उनका उपयोग नहीं किया जाता है तो यह रोगों के सूक्ष्माणुओं को आकर्षित करता है, परिणामस्वरूप वे मांस का उपयोग किये जाने पर, मानवों में अस्वस्थता या बीमारियों का कारण होता है। फिर ताजा मांस भी बीमारों का कारण बन सकता है यदि—जीवित अवस्था में जानवर ने अन्य मशरूम पशु खा लिया हो।

मछली के सम्बन्ध में अनुभव यह है कि यदि प्रोद्योगिकी के तरीकों से उनका उपयोग किया जाता है, विशेषरूप से जबकि वे ठिठ्ठि पाती हैं तो पकड़ी गई हों, वे स्थायीरूप से शीघ्र क्षतिग्रस्त और मलिनताग्र बनती हैं, दूसरे प्रकार न यह भी भलीभांति ज्ञान है कि मछलियाँ, दुर्लभ स्थानों से पकड़ी गई मछली आने का ताप या कि आर्मागिताग्र ता स्थल पर टूट कर मरती है। मछली और प्राइम मछली तो जन्म-निम्नताग्र छोटा रोगों में अस्वस्थता, खाज, जुलपिती व अलर्जी आदि रोगों के लक्षण उत्पन्न कर सकती है।

अलर्जी के लक्षण वनस्पति तक में पाए जा सकते हैं, मगर यह मछली और प्राइम मछली जैसे पशु-भोजन जैसा रोगा नहीं होता। इन रोगों मासाहार करता है, वह शक्ति के मूलभूत के रूप में बहुमूल्य प्रोटीन-भोजन प्राप्त करता है, जो शीघ्र ही पशु-भोजन में परिवर्तित हो जाता है। मगर, इन द्रवित का यदि शीघ्र ही उपयोग नहीं किया जाता है तो यह शीघ्र ही अस्वस्थ हो जाती है। प्लाना वनस्पति के जब मांस का उपयोग किया जाता है जिससे चर्बन पूरा हो चुका होता है, खाए जाने पर थोड़ा-सा अवशेष बन रहता है, जिससे परिणाम स्वरूप मासाहार पर ही निर्भर रहनेवाले के अपच का कारण बनता है।

सौभाग्य से थोड़े ही व्यक्ति ऐसे हैं, जो मांस के अनिश्चित कुछ नहीं खाते। प्रोटीन-भोजन से अन्त में जो बनता है उसे "यूरा" और "यूरिक अम्ल" कहा जाता है। गुर्दे द्वारा यह यूरिया शरीर से शीघ्र ही हटा लिया जाता है पर 'यूरिक अम्ल' जल्दी में नहीं हटता और इससे सर्गठित होने की प्रवृत्ति होती है और जोड़ों में दर्द पैदा करता है। अधिक मात्रा में मासाहार करने वाले लोग जोड़ों की नष्टधर्मी बीमारियों की ओर अधिक उन्मुख होते हैं। यदि जोड़ लचीले न हों तो व्यक्ति तेज नहीं चल सकता या तेजी में एक जगह से दूसरी जगह नहीं जा सकता। यूरिक अम्ल के जमाव की स्थिति को

गठिया कहा जाता है। जब यूरिक अम्ल अधिक मात्रा में एकत्रित हो जाता है, तो यह चमड़ी को फाड़ देता है और टूटी हुई चमड़ी के इस भाग से दूसरे तत्व बाहर आने लगते हैं, जिसे “गाउटी टोफी” (गठिया का एक प्रकार) कहा जाता है। पर हमारे देश में यह विरल ही होता है, क्योंकि मासाहारियों में भी मास की खपत कम ही होती है। यह इसलिए नहीं कि वे मांसाहार से परहेज करना चाहते हैं, बल्कि आर्थिक दृष्टि से मासाहार की कीमत बहुत ऊँची होती है।

जीवन को देखने की विधि, हमारा व्यवहार आदि सभी कुछ हमारे खाने पर निर्भर करता है। अगर कुछ माह तक एक कुत्ते का बकरे के मास पर पोषण किया जाता है और फिर कुत्ते को मारा जाता है, तो, मासल विश्लेषण किए जाने पर न्यूनाधिक कुत्ते का तात्त्विक गठन बकरे जैसा ही होगा। यद्यपि उसका ऊपरी आवरण कुत्ते जैसा ही होगा, मगर मासतत्व बकरे के समान ही होंगे। जैसा कुत्ते में यह होता है, वैसा ही व्यक्ति में घटित होता है। अधिक मात्रा का मासाहार व्यक्ति को कुठित और शीघ्र-क्रोधी बना देता है जो अपने भीतर की पाशविक भावना और पाशविक प्रवृत्ति को शमित कर पाने में सक्षम नहीं होता।

जब कोई शाकाहारी भोजन करता है, उसको भोजन के नाना प्रकार के व्यंजन उपलब्ध हो सकते हैं और वह उनमें से किसी एक का चुनाव कर सकता है। हर एक के अपने गुण व दोष होते हैं। किसी में आधारभूत पोटाश का गुण अधिक हो सकता है तो किसी में सोडा अधिक, किसी में स्फुर अधिक तो किसी में शोरे का आधिक्य हो सकता है। भिन्न-भिन्न प्रकार की वनस्पतियों द्वारा शरीर की आवश्यकतानुसार कोई भी अपने शरीर को खनिज और विटामिन देने में सक्षम हो सकता है। चुन लेने की विशिष्टता के कारण शरीर वही सारतत्व चुनता है जिसकी कमी होती है। ऐसी अवस्था में जब आप शरीर को मांस देते हैं, निःसन्देह यह नाना प्रकार के प्रोटीन प्रेषित करता है जिन्हें मनुष्य शरीर शीघ्र ही अपने अभिप्राय में बदल सकता है, मगर खनिज और विटामिन तत्व हमेशा थोड़ी मात्रा में ही रहेंगे, परिणाम स्वरूप जिन आवश्यक खनिज तत्वों से नाना प्रकार की हड्डियों-दात और कोमल हड्डियों की कोशिकाएँ बनती हैं, का शरीर में अभाव रहता है।

मौलिक तत्वों में पृथक् मास-खाद्य विघटित हो जाने की न तो कोई चेतावनी देता है और न ही संकेत देता है कि उपयोग किए जाने की अच्छी स्थिति में नहीं है। जबकि वनस्पतियों का बाहरी रूप ही ऐसा होता है जो सामान्य जीवाणुओं के विपरीत बाधक का कार्य करता है। यह बाहरी

आवरण भीतरी पदार्थ की दूषित होने से रक्षा करता है। इन सबके लिए बाहरी छिलके को देखना आवश्यक होता है। यदि बाहरी भाग अच्छा है तो विश्वास हो जाता है कि वनस्पति का तत्व दूषण में मुक्त है और मानवीय उपयोग के लिए अच्छी स्थिति में रक्षण योग्य है। अनेक अवसरों पर बाहरी आवरण भीतर में घटित होते रहने का मूल्यवान् संकेतवाहक होता है।

दृष्टान्त के लिए कच्चा केला यदि आप लें, जो खाने योग्य नहीं होता, उसका रंग हरा होगा और जब यह पक जाता है, पीले रंग में बदल जाता है और जब चमकीले पीले रंग में होता है, इसका मतलब है—यह पक गया है और खाने योग्य हो गया है। अगर यह इस अवस्था में नहीं खाया जाता है तब केले के सारे गुण मकुचित हो जाते हैं, क्योंकि इसमें पानी के तत्वों का अभाव हो जाता है और इसका बाहरी आवरण जो कि पीला होता है, सिकुड़ने लगता है, काला होने लगता है और झुर्रियों का नकेत दिखाता है। यदि इस अवस्था में भी इसका उपयोग नहीं होता है तो वह पूरी तरह काला हो जाता है। ये बदले हुए रंग प्रकृति की ही देन हैं।

दूसरा लाभ यह कि अधिकांश वनस्पतियों पर बाहरी आवरण होता है, जो भीतरी तत्वों के दूषित होने से रक्षा करता है। खुले मांस और मछली पर मक्खियाँ बैठे देखना सामान्य-सा दृश्य है। ये मक्खियाँ मल-पदार्थ पर भी बैठती हैं। इस तरह विष्टा से भोजन पर सक्रमण पाया जाता है और बीमारियाँ होती हैं। ठीक इसी प्रकार वनस्पति अथवा मांस के मांस भी होता है। मांस पर कोई बाहरी आवरण नहीं होता, जिसे कि पकाए जाने से पूर्व अलग कर दिया जाए जबकि वनस्पतियों का बाहरी आवरण हमेशा अलग कर दिया जाता है जो खाया नहीं जाता। फिर अधिकांश वनस्पतियाँ इतने ऊँचे तापमान पर पकाई जाती हैं कि रोगों के कीटाणु उत्पन्न ही नहीं हो सकते। यदि मांस इतने ऊँचे तापमान पर पकाया जाता है तो मांस स्वतः ही जल जाएगा। अधपके मांस में मूलतत्वों का पृथक्करण कच्चे मांस की तुलना में तेजी से होता है। फिर भले मांस पका हुआ हो अथवा कच्चा, रोगों के कीटाणुओं को आकर्षित करता ही है। दूसरी ओर अधिकांश भाग को खाने योग्य बनाए रखने में वनस्पतियों का बाहरी आवरण रोग के कीटाणुओं को रोकता है। पकाए जाने के बाद भी उस सीमा तक रोग के कीटाणु उत्पन्न नहीं होते जितने पशु-मांस पर होते हैं।

वनस्पति के क्षेत्र में अनेक प्रकार का भोजन होता है। उदाहरण के लिए सुपारी फल में चर्बी और प्रोटीन तत्व, अन्न में गंदगी-नाशक जल-तत्व (कार्बो-हाइड्रेट) और विटामिन (जीव-तत्व) होते हैं। अनेक फलों में चीनी,

खनिज, जीवतत्व और पानी बहुतायत से होता है। गर्मी के दिनों में कच्चे नारियल का पानी पीकर आनन्द लिया जा सकता है और नारियल के भीतर के मक्खन जैसे भाग को खरोच कर खा लेने पर भूख को शान्त किया जा सकता है। खरबूजा, ककड़ी, पानी-ककड़ी जैसी गीली वनस्पतिया भी स्वादिष्ट होती हैं। इन सबमें पानी इतनी बहुतायत से होता है कि इनसे प्यास बुझ जाती है और अतडियो को सुचारू रूप से संचालित रहने में भी महायक होता है। कच्चे नारियल का पानी मँदे जैसी वनावट का होता है। जीव-रसायन-विद् जिसे रक्त के साथ का आइसोटोनिक (एक प्रकार का सफेद-सा तरल) बताते हैं, वह यह कि कच्चे नारियल का पानी अतिसार, आम्रातिसार और यहाँ तक कि हैजे से ग्रसित व्यक्ति के रक्तप्रवाह में सीधे ही दिया जा सकता है। शरीर में जितना पानी कम हुआ है उसकी पूर्ति "ग्लूकोज" सेलाइन" (अगूर से निकाला गया शर्करा-नमकीन तरल) देकर की जाती है। यह पाच प्रतिशत "ग्लूकोज सेलाइन" बहुत सावधानी से बनाई जाती है इसलिए कि यह किसी भी तरह से दूषित न हो। जहाँ तक कच्चे नारियल के पानी का प्रश्न है, वैज्ञानिक प्रणाली से पानी को एकत्रित करने की आवश्यकता पड़ती है जबकि यह नाडी में दिया जाना हो, शुद्ध किए जानेवाले वर्तन के पानी में हाथ न लगने पाए।

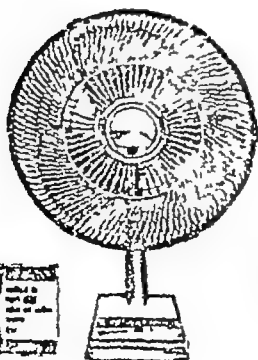
दूसरे महायुद्ध के समय मलाया में इसका उपयोग किया जाता था। विशिष्ट मूत्रवर्धक कार्य के कारण यह मूत्र-निवारण को पूरी तरह आसान बनाता है। गर्मी के दिनों में जब कोई व्यक्ति सुविधा से मूत्र-निवारण नहीं कर पाता और अधिक पसीना होता है। उसके शरीर में नमक की कमी हो जाती है। कच्चे नारियल का पानी केवल पानी ही नहीं देता, वरन् काफी मात्रा में नमक भी देता है जो कि पसीना वहते रहने के कारण कम हो जाता है।

शाकाहारी-खाद्य, चावल, गेहूँ, मकई आदि से बना होता है और ये सब कीटाणुनाशक जल-तत्वों से भरपूर होते हैं। प्रकृति जब गदगीनाशक तत्व उत्पन्न करती है, उसमें वी—१, प्रकार का विटामिन होता है, मगर व्यक्ति उसे अज्ञानवश करता है और शुद्ध करने की इस प्रक्रिया में विटामिन वी-कम्प्लेक्स समाप्त हो जाता है। जब भी गदगीनाशक जलतत्व (कार्वोहाइड्रेट) दिया जाता है वी—१ प्रकार के विटामिन (जीवतत्व) की जरूरत पड़ती है ताकि गदगीनाशक जलतत्व का सही उपयोग हो सके। वी—१, प्रकार का विटामिन शरीर द्वारा 'इन्सुलिन' (शुगर का पूरक तत्व) तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका का

जमी में बहार
वर्षाण का उपहार

बताता बहार

सीलिंग और टेबल पस्ते
आराम का नया नाम



सीलिंग पंखा

- बेजेलिटर-टाइप मोटर
बज्ज में हल्की और चिकनी के
गज से बारी बज्ज
- बिनकुलमही
मति-विशेषण

- गुटर साज-मज्जा के साथ
विशेष रूप से बनाई गई बोरी

सापही २२३ ४००

त २०० मिमी दबीप में
हिले म्यूटी वंसे भी मीतने है।

हिले म्यूटी वंसे भी मीतने है।

४४-४५, रीर गरीमाव रोड, रम्बो-२
भारत भर में शान्त

टेबल पंखा

- हल्के बज्ज और मरलगा म
वाने विमान के लिए बिटेन्ग
से विनिन

- आयाव रचित धयने के निव
मिटर-मुस-विमरिंग बानी
बेजेलिटर-टाइप मोटर

- पूरी तरह धुनन बावा वगा
जिमरी हवा का फैलाव ज्यादा है।



निर्वाह करता है। मशीनो से चावल साफ और पालिश किए जाने की प्रक्रिया में चावल की बाहरी पर्त हट जाती है, इससे विटामिन-बी के रक्षक तत्व के बिना चावल सफेद हो जाता है। यह विटामिन-बी “इसुलिन” की उत्पत्ति में सहायक होने के साथ-साथ अतडियो की लहरीली गति बनाए रखने में भी सहायक होता है। इस प्रकार कि सिकुड़न और दबाव से आत तत्वों को आगे बढ़ाता है, परिणाम स्वरूप भोजन में जितने विटामिन तत्व होते हैं वे कण्ड होने से रोकते हैं। इस प्रकार के “कार्वोहाइड्रेट” वाले भोजन को प्रोटीन स्पेरर (प्रोटीन वचावक) कहा जाता है। सुचारू संचालन के लिए शरीर को अच्छी मात्रा में प्रोटीन की आवश्यकता होती है।

शाकाहारी धान स्वाभाविक रूप से ही प्रोटीन दे सकते हैं और मटर दाना, काला चना, सेमल पत्ती-दाल आदि दूसरी चीजों से भी जिनमें बहुमूल्य प्रोटीन होता है। शाकाहारी प्रोटीन के नुकसान पशु-प्रोटीन के समान नहीं होते। उनमें अनेक प्रकार के अन्तर होते हैं जिनका संग्रह और उपयोग किए जा सकने से पूर्व रूपान्तरण होना होता है। प्रोटीन-वर्ग के अनेक अन्तर हैं। शाकाहारियों को काफी मात्रा में प्रोटीन-भोजन की जरूरत होती है ताकि शरीर शुद्ध प्रकार का क्षार-अम्ल एकत्र कर सके (प्रोटीन अनेक प्रकार के क्षार-अम्लों से बनता है) कुछ क्षार-अम्ल शरीर के सामान्य कार्य के लिए आवश्यक होते हैं। ये आवश्यक क्षार-अम्ल पशुमांस में रहते ही हैं। यह मानवीय उपयोग के अनुसार क्षार-अम्ल हो सकने से पूर्व इसका रूपान्तरण होता है या परिवर्तित होना पड़ता है। अगर भोजन सन्तोषजनक रूप से नाना प्रकार के हैं अर्थात् अगर कोई व्यक्ति चावल-दाल, पत्ती-सेम आदि का भोजन लेता है तो उसे अच्छी तरह से अनेक प्रोटीन मिल जाते हैं जिनसे कि वह आवश्यक क्षार-अम्लों का निर्माण कर सकता है।

सामान्य भारतीय घर में परोसे जानेवाले भोजन काफी अर्थपूर्ण होते हैं। उदाहरण स्वरूप भोजन का पहला क्रम चावल-दाल-घी का होता है—चावल और दाल में बहुत उन्नत प्रकार का प्रोटीन-खाद्य होता है। मनुष्य को आवश्यक चर्बी देता है। वह भूखा होने पर भोजन के लिए बैठता है। इस प्रकार अच्छे भोजन का प्रोटीन तेज भूख को प्रभावित करता है। तीखी भूख को तृप्त कर चुकने पर दूसरे क्रम की चावल-चटनी-जिसमें प्याज, लहसुन, गोलमिर्च, थोड़ी ठण्डक और इमली होती है—द्वारा धीरे-धीरे उत्तेजित करता है। ये सब वायु-स्त्राव को बढ़ावा देते हैं। इस प्रकार जो पहले क्रम में जम चुका होता है वह उत्तेजित लहसुन-प्याज असक्रामक तत्व हो जाता है। लहसुन में तेल होता है जो असक्रामकतत्व के रूप में कार्य करता

है और जोड़ो के मुक्त संचलन में सहायता देता है पर अधिक मात्रा में लिए जाने से नुकसान भी करता है। तीसरा क्रम चावल-मिर्च-पानी का होता है। इस समय तक आधे से अधिक भोजन समाप्त हो जाता है। लिए गए भोजन को पाचन के लिए रूपान्तरित भी होना होता है और इसमें मोटापा घटाने-वाला मिर्च-पानी सहायक होता है। आखिरी क्रम चावल-मक्खन-दूध या दही का होता है। वह सब चर्बीवाला भोजन होता है जो तृप्ति का भाव उत्पन्न करता है। इस प्रकार यह भोजन पेट में अम्ल बनना रोकता है और भोजन काफी समय तक पेट में ठहरा रहता है और इससे दूसरे भोजन की मांग जल्दी नहीं होती।

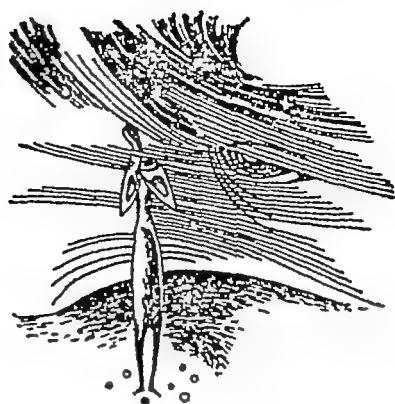
सामान्य भारतीय घरों में इन्हीं से भोजन बनता है। इन चार क्रमों के अलावा निश्चित रूप से मिठाई भी परोसी जाती है। मुख्यरूप से लिये गये भोजन में पकी हुई सब्जियाँ भी शामिल होती हैं। ये हरी सब्जियाँ दाल और मिर्च के पानी में मिलाई जा सकती हैं। हरी पत्तियों में भोजन का सार बहुत कम होता है क्योंकि भोजन का खुरदरा भाग आवश्यक खनिज तत्व प्रदान करता है और कई प्रकार की हरी पत्तियों में तो औपचिक गुण भी होते हैं। उदाहरण के लिए वेर और विशेष प्रकार की आलू पत्तियाँ बहुत अच्छी तरह से रेचन का कार्य करती हैं। यह हृदय और जिगर के लिए विशिष्ट शक्तिदायक भी सिद्ध हुई है। “वाडोलिया केलेडुला” (विशेष प्रकार का गेदा) की पत्तियाँ जिगर में ‘अल्बुमिन’ (सफेद सा गाढ़ा तरल) उत्पन्न करती हैं जो रेचन का कार्य करता है। बड़ी हरी पत्तियों में बहुत से खनिज गुण होते हैं और भोजन जब हरी पत्तियों का होता है तो व्यक्ति का मल काला हो जाता है जैसे वह लोहमिश्रित हो। हरी पत्तियों का लाभकारी कार्य उनकी विभिन्नताओं पर निर्भर करता है। उनके उपयोग द्वारा अनेक प्रकार के खनिज तत्व प्राप्त किये जाते हैं।

मूल्यवान् ऐन्द्रिक रसायन हृदय और जिगर पर सुरक्षात्मक कार्य के अतिरिक्त रक्त के पुनर्जीवन में सहायक होते हैं। कई वनस्पतियों को पकने रख दिया जाता है। जब वे पूरी तरह पक जाती हैं तब मिर्च, खट्टाई, गोलमिर्च आदि स्वाद-रस वाली चीजें मिलाई जाती हैं। इन सबकी भोजन में मिलाये जानेवाली मात्रा ३ से ४ आंस तक हो सकती है। हरी पत्तियों की भाँति ये भी खनिजतत्व और विटामिन देती हैं और वायु-स्त्राव को उत्तेजित करती हैं, इन सबका कार्य मुख्य भोजन के उचित उपयोग में सहायता देना है। विशेष अवसरों पर भोजन के साथ आम-केला जैसे फलों का भी उपयोग होता है। वे भी अपने बुरदुरे भाग से विटामिन और खनिज तत्व देते हैं।

वर्षाऋतु के समय अथवा सर्दियों के दिनों में शाकाहारी छिलकेदार फलों को तलकर अपने भोजन में परिवर्तन ला सकता है। तली हुई चीजे गर्मी देती हैं। मिर्च-पिसी हुई गोल मिर्च के साथ में स्वादिष्ट भी हो जाती है और सारी चीजे सर्दियों के मौसम में बहुत अच्छी लगती हैं। पहलवान तले हुए फल ले सकता है। यद्यपि तले हुए फलों को पचाना कठिन होता है फिर भी सर्दियों के महीनों में यह जरूरी होता है चूंकि पहलवान को अधिक उष्णता (कैलोरीज) की आवश्यकता होती है। शारीरिक व्यायाम न करनेवाले लिपिक और विद्वान् और जो पूरे दिन बौद्धिक या वैद्यकीय काम करते हैं उनके लिए शाकाहार ही एक आदर्श है। वह वजन बढ़ाने वाले धान को घटा सकता है। कद्दू-खीरा, हरी सब्जी, खीरा ककड़ी जैसी पानीवाली तरकारियों की मात्रा बढ़ाई जा सकती है। अगर गाजर-चुकन्दर आदि को कोरा ही खा लिया जाता है तो वे विटामिन, पानी और खनिज तत्त्व देते हैं और इनकी ली गई मात्रा निश्चित-रूप से पका लिए जाने से कम होती है। इसमें पूरक गुण तो होता है मगर उष्मिक गुण कम रहता है और इस प्रकार व्यक्ति का वजन नहीं बढ़ता। अगर अतिरिक्त चीनी नहीं खाई जाती है, तो मधुमेह की बीमारी नहीं होती।

गन्ने के रस को बनावटी तरीकों से शुद्ध किए जाने की प्रक्रिया में रंग निकाल कर उसे सफेद किया जाता है, तो विटामिन-बी तत्त्व भी निकल जाता है—परिणाम स्वरूप सफेद चीनी विटामिन-बी तत्त्वों से रहित हो जाती है। इसी के अनुग्रह से मधुमेह, आत के रास्ते का विशेष रूप से पेट का नासूर आदि की घटनाएँ उन्हीं व्यक्तियों में होती हैं जो शुद्ध सफेद चीनी और मिल के चावल का उपयोग करते हैं।

कोई पूछ सकता है कि शाकाहारी सिद्धान्त के लिए इतना प्रचार क्यों? मासाहारियों को अकेला क्यों नहीं छोड़ दिया जाता। यह सब दूसरों की सहायता करने के मानवी स्वभाव पर निर्भर है। यदि मैं किसी उपयोगी खनिज स्रोत की खोज करता हूँ, यदि मैं दूसरों को भागीदार बनाए बिना उसका उपयोग करता हूँ तो ससार मेरी सराहना नहीं करेगा। मगर यदि लोगो को यह कहता हूँ कि 'मैंने जलदायी स्वास्थ्य प्राप्त कर लिया है और मैं इसके भागीदार बनने का स्वागत करता हूँ, वे प्रसन्न होंगे। यदि उस वास्तविक जल का मैं अकेला ही उपयोग कर लेता हूँ तो वे मुझे स्वार्थी कहने को विवश हो जाएंगे। जबकि मैं अपने पड़ोसियों से जाकर कहूँ—“यह खनिज जल काम का है, आइए और लीजिए” वे प्रसन्न होंगे और यह समाज को मेरी सेवा होगी। यह मानवता और सजातीय के प्रति प्यार ही है कि शाकाहारी भोजन के विषय में मैंने कुछ पत्तियाँ लिखी हैं—न किसी धर्म-प्रचार के उत्साह से। ●



दो,	मु	क्त	क
-----	----	-----	---

साध्वी श्री चन्द्रकला
(आचार्य श्री तुलसी की शिष्या)

जीवन की सार्थकता समझे वह सच्चा इन्सान है,
खाकर जीते हैं सब, तप, किन्तु जीवन की शान है ।
दास रसना का खो देता स्वास्थ्य धन अपना-
जो जीत सके मन को, जग मे कहलाता बलवान है ।

खाद्य - संयम आत्म - विजय का द्योतक है,
रोग, शोक लोलुपता का अवरोधक है ।
जीवन का मूल्य आकता पल - पल,
स्वाद - जयी साधक ही, सच्चा शोधक है ॥

खजर चले किसी पै तडपते हैं हम 'अमीर' ।

सारे जहा का दर्द, हमारे जिगर में हैं ॥

× × ×

खेलते हैं जो मजलूमो की जानो से ॥

हैवान अच्छे हैं ऐसे इन्सानो से ॥



पा	पा	डे	डी
----	----	----	----

शिष्या को समझा रहे, त्रिगुणाचार्य त्रिशूल,
 'डेडी' कहने की प्रथा संस्कृति के प्रतिकूल ।
 संस्कृति के प्रतिकूल, लाडली लडकी भोली,
 करके नीची नजर, मन्द सप्तक से बोली—
 पापा कहने से, हमको मुश्किल आती है,
 टकरातें हैं होठ, लिपस्टिक हट जाती है ।



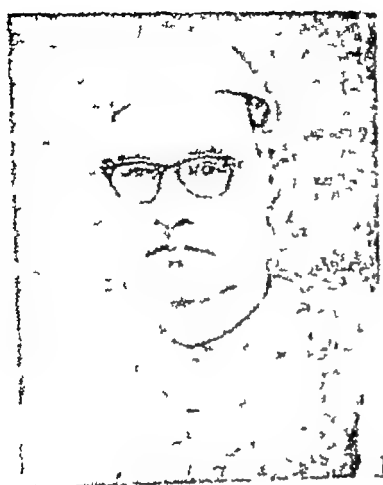
रसगुल्ले सब खा गया और मिठाई छोड़,
 मम्मी से कहने लगा, मुन्ना नाक सिकोड़ ।
 मुन्ना नाक सिकोड़, सख्त है लड्डू ऐसे,
 तुम्हीं बताओ मम्मी इनको तोड़ू कैसे ?
 'तोड़ लिये तेरे पापा ने चार विधायक—
 तुझसे लड्डू नहीं टूटता है नालायक !'

काका हाथरसी

[प्रख्यात हास्यकवि]

—संगीत कार्यालय, हाथरस (उ० प्र०)





सम्भव है, कभी यह तर्क सहो रहा हो कि किसी क्षेत्र विशेष के लोग प्रकृति द्वारा मासाहार के लिए विवश हैं। आज की विकासशील स्थिति में जबकि यातायात के साधन हर स्थान



● रामेश्वरदयाल दुबे

लेखक एवं पत्रकार

[राष्ट्रभाषा प्रचार समिति वर्धा से सम्बन्ध]

प्राणिमात्र को भोजन की अपेक्षा रहती है। छोटे से छोटे कीड़े-मकोड़े से लेकर बड़े से बड़े जीवधारी को, यहाँ तक कि सभी प्रकार की वनस्पति तक को अपने जीवन की रक्षा के लिये, अपनी वृद्धि के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। जीवन की क्रिया में निरन्तर शक्ति का ह्रास होता रहता है। शरीर की इस शक्ति-क्षय की पूर्ति के लिये भोजन की आवश्यकता होती है। सम्पूर्ण जीवधारियों के बल तथा ओज का मूलाधार भोजन हुआ करता है। यदि प्राणी को भोजन की प्राप्ति न हो, तो उसकी जीवन-क्रिया ही शीघ्र समाप्त हो जावे अतः प्राणिमात्र के लिये भोजन का विशेष महत्व है।

वैज्ञानिकों के अनुसार भोजन की आवश्यकता के तीन प्रधान कारण हैं—

क—शरीर-निर्माण तथा तन्तु-क्षय की पूर्ति।

ख—जीवनोष्मा और जीवन-क्रिया का आधार।

ग—स्वास्थ्य की रक्षा और रोगों को दूर रखने की शक्ति का संचयन।

शरीर सम्बन्धी इन्हीं आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये प्राणी ससार में उपलब्ध सामग्री में से अपने भोजन को प्राप्त करता है। देश-काल के अनुसार जब जिसे जो वस्तु भोजन के रूप में आसानी से प्राप्त हो जाती है, वही उसका

पर हर एक चीज सुलभ बना सकते हैं
व वैज्ञानिक प्रगति के बल पर किसी
भी स्थान पर किसी क्षेत्र में न उगने
वाली चीज भी उपजाई जा सकती है,
तब इस तर्क को परे रखकर मनुष्य
वर्बरता त्यागे, यही अपेक्षा है।



मांसाहार : अनिवार्यता जैसी कोई बात नहीं



भोजन हो जाता है। इसका प्रमाण हमें इतिहास और भूगोल के ग्रन्थों से मिल जाता है। देश और काल का प्रभाव भोजन पर पड़ता ही है।

ध्रुवों के पास रहनेवाले लोगों को न गेहूँ मिल सकता है न चावल, ऐसे व्यक्तियों को मांसाहारी बनने के लिये प्रकृति ने ही विवश कर दिया है।

भोजन पर काल का भी प्रभाव पड़ता है। अति प्राचीनकाल में एक समय ऐसा भी था जब “मनुष्य” भी पशुतुल्य ही था। वह भी अन्य वन्य-पशुओं की तरह वन-वीहड़ों में रहता था। पशु-पक्षियों को मार कर खाता था, वृक्षों के नीचे या कंदराओं में सो जाता था। मिल जाने पर वह फल-फूल भी खाता था। कृषि के विकास के बाद कृषि-युग प्रारम्भ हुआ और मनुष्य अन्न-आहार करने लगा।

आगे चलकर यह भी देखा गया कि पर्याप्त अन्न प्राप्त होने पर भी समाज में कुछ लोग मांस खाते ही रहे, और यह स्थिति आज भी है, जो दुर्भाग्य से बढ़ रही है।

भोजन का एक तत्त्व उसका स्वाद भी है। जीभ रस ग्रहण करती है और वह स्वाद को चखती है। जीभ यह भी निर्णय करती है कि कौन वस्तु खाने के योग्य है और कौन नहीं, किन्तु जिस प्रकार मनुष्य अपनी सभी इन्द्रियों का

दुरुपयोग करने लगा, उसने जीभ की स्वाद लेने की प्रवृत्ति को बहुत महत्त्व दे दिया, फल यह हुआ है कि आज शरीर के लिये उपयोगी न होनेवाला भोजन भी मात्र स्वाद के कारण खाया जाता है। अनेक देशों में और विशेषतः भारत में मास मात्र स्वाद के लिये ही खाया जाता है।

मनुष्य अपनी मानवता से नीचे न गिरे, अपने मानवीय गुणों का विकास कर ऊँचा उठे, इसी सद्-उद्देश्य से धर्मों की स्थापना हुई।

जीभ के दो काम हैं—बोलना और चखना। कटुवाणी को छोड़कर जो मधुरभाषी बना, ससार में उसकी विजय निश्चित है। उसी प्रकार जिराने अपनी जीभ पर शासन किया, स्वाद को छोड़कर अस्वादव्रत लिया, उसकी भी ससार में विजय निश्चित है।

नरसी मेहता ने भी इन्हीं दो इन्द्रियों की महत्ता को ध्यान में रखते हुए उनके समय पर विशेष बल दिया है “वैष्णव जन तो तेणें कहिये” के प्रसिद्ध गीत में एक पंक्ति है—

“वाच, काष्ठ मन निर्मल राखे।

धनि-धनि जननी तेनी रे॥”

वाच अर्थात् वाणी, जीभ, और काष्ठ अर्थात् लंगोटा। इन दोनों के समय में मानव का श्रेय समाया हुआ है।

जैन और बौद्ध इन दोनों धर्मों ने अहिंसा पर जोर दिया। जैन-धर्म ने तो “अहिंसा” को पराकाष्ठा पर पहुँचा दिया। किसी भी वस्तु को एक सीमा से अधिक खींचने की आवश्यकता नहीं होती है। मनुष्य का जीवन व्यवस्थित किया जा सकता है, पर उसकी साधारण प्रवृत्ति पर एकांत वधन लगाना संभव नहीं होता। इसी का यह परिणाम था कि अहिंसा पर बल देनेवाले बौद्ध धर्म के अनुयायी भी मासाहार करने लगे।

आगे चलकर तो “त्रिशुद्ध मांस” का विधान तक कर लिया गया। “त्रिशुद्ध मांस” के खाने में पाप नहीं माना जाने लगा। त्रिशुद्ध मांस की व्याख्या इस प्रकार की गई—

१—मास खाने के लिये पशु-पक्षी को मारा न गया हो।

२—पशु-पक्षी को मारने में अपनी राय न हो।

३—पशु-पक्षी के मारने में अपनी सहायता न दी गई हो।

जिस मास में ऊपर लिखी तीन बातें न हों, उसे शुद्ध मास की सज्ञा दी गई और उसे खाने में कोई दोष नहीं माना गया।

स्वामी सत्यदेव ने अपनी लद्दाख-यात्रा के वर्णन में एक बड़ा रोचक और-करण प्रसंग दिया है। वे लिखते हैं—

“मैं पहाड़ी पथ से आगे बढ़ रहा था। ऊपर की ओर से दो लदाखी याक जानवरों पर ऊनी सामान लादे उतर रहे थे। उनके पास कुछ भेड़ें थीं। दोनों लदाखी एक पेड़ की छाया में बैठे आराम कर रहे थे। याक घास चरने लगे थे, परन्तु सामने जो दृश्य था, वह बड़ा करुण था।

एक भेड़ के हाथ पैर रस्सी से बांध दिये गये थे, ताकि वह उठ न सके। रस्सी से उसका मुँह बांध दिया गया था, नथुनों में ऊन भर दी गई थी, ताकि वह नथुनों से या मुँह से सास न ले सके। ऐसी असहाय अवस्था में वह भेड़ भूमि पर पड़ी-पड़ी तड़फ रही थी, मृत्यु के निकट पहुँच रही थी।

करुणावतार भगवान बुद्ध के अनुयायी वे दोनों लदाखी पेड़ की छाया में आराम से बैठे हुये इस मधुर दृश्य को देख रहे थे और प्रतीक्षा कर रहे थे कि कब भेड़ के प्राण पखेरू उड़ जावें, तो वे उसे काटकर उसका मांस निकालकर, पकाकर खावें। इन बौद्ध मतावलम्बियों को इस बात का सतोष था कि भेड़ अपने आप मर रही है, उसको उन्होंने नहीं मारा है। उन्होंने हिंसा नहीं की है।”

कुछ वर्ष पहले की घटना है। भारत से कुछ कसाई लका ले जाये गये थे। कारण यह था कि लका में मांस-भक्षण का रिवाज तो है, पर वह बौद्ध देश है, इसलिये पशुओं को कत्ल करनेवाले वहाँ मिलते नहीं हैं।

उपरोक्त विवरण से यह स्पष्ट हो जाता है कि अहिंसा पर विशेष श्रद्धा रखनेवाले भी जीभ के स्वाद के लिये मासाहार के लिये मार्ग निकाल लेते हैं।

“मासाहार अधिक बलवर्द्धक है”—इससे अधिक आतिपूर्ण और कोई धारणा नहीं। कर्नल कर्कब्राइट ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक “हमारा भोजन और विश्वशांति” में ऐसे अनेक उदाहरण प्रस्तुत किये हैं, जिनसे यह सिद्ध होता है कि यह धारणा निन्तात निराधार है कि मांस खाने से प्राणी बलवान बनता है। कर्नल ने अनेक पशुओं को पालकर उन्हें शाकाहारी और मासाहारी बनाकर तरह-तरह के प्रयोग किये हैं। अन्त में वे इसी निष्कर्ष पर पहुँचे कि शाकाहारी मासाहारी से कम-जोर नहीं होता है।

इसी सम्बन्ध में किसी प्रसिद्ध मासिक पत्रिका में एक सस्मरण पढ़ने को मिला था जो इस प्रकार था—

“पेशवा के शासनकाल में महाराष्ट्र में बहुत से पहलवान तैयार किये जाते थे। ये पहलवान दूसरे प्रात के पहलवानों को पछाड़ देते थे, किन्तु जब कोई पजाबी पहलवान आता था तो वे उससे हार जाते थे। यह बात महा-

राष्ट्र के पहलवानों को बहुत खटकती थी। अतः उनमें से एक पहलवान पजाव गया और उनके अधिक ताकतवर होने का पता लगाया। उसने देखा, यहाँ के पहलवान अधिकतर मासाहारी होते हैं। इसीलिये वे अधिक ताकतवर होते हैं। साथ ही उसने यह भी ममझ लिया कि वे जल्दी थक जाते हैं। पता लगाकर वह महाराष्ट्र लौट आया। वाद में जब कोई पहलवान आता, उसके साथ वे पहले जोर नहीं लगाते। पजावी पहलवानों की पहली घसान तेज होती थी। फिर थक जाते थे, अतः अपनी तरकीब से महाराष्ट्र के पहलवान पहले उन्हें थका लेते थे। वाद में उनको पछाड़ देते थे। अतः पजावी पहलवान हारने लगे। फिर तो पाँच साल बाद पजावी पहलवानों ने महाराष्ट्र में आने का नाम छोड़ दिया, और कोई पजावी पहलवान महाराष्ट्र में नहीं आया।”

उपरोक्त विवेचन से यह स्पष्ट हो जाता है कि यह धारणा गलत ही है कि मासाहार से बल में वृद्धि होती है। प्रयोग से यह भी सिद्ध हो चुका है कि मासाहार मनुष्य की तामसीवृत्ति बढ़ती है। यह प्रत्यक्ष अनुभव की बात है कि जो मास-भोजन नहीं करते उनमें सात्विकता अधिक दिखाई देती है। कर्नल कर्कन्नाइड ने अपनी प्रयोगशाला में अनेक प्रयोग किये हैं। उन्होंने अपनी पुस्तक में लिखा है—“अनेक प्रयोगों के पश्चात् मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि भोजन का प्राणी जीवन में निर्णायक महत्त्व है। भोजन हमारे मन एवं प्रवृत्तियों का निर्माता है। मैंने देखा है कि जिन जानवरों का भोजन मास रहता है, वे प्रायः हिंसक और तामसी प्रकृति के होते हैं। जीवन के कोमल उदारभाव उनमें नहीं पनपते। बिना भूख, बिना जरूरत के भी वे हिंसा करते हैं। दूसरों को हानि पहुँचाते हैं।

इसके विपरीत शाकाहारी पशु-पक्षी स्वभाव से ही जीवन के कल्याणकर पक्ष की तरफ प्रवृत्त पाये जाते हैं। क्षमा, सहिष्णुता, करुणा, परदुःखकातरता आदि गुण उनमें अनायास ही विकसित होते रहते हैं।

जो बात पशु-पक्षियों के सम्बन्ध में ऊपर कही गई है, वही बात मनुष्यों के बारे में भी सत्य है। मासाहारी व्यक्ति प्रायः तामसीवृत्ति के पाये जाते हैं। इस दृष्टि से भी मासाहार त्याज्य ही समझना चाहिये।

किसी भी दृष्टि से मासाहार का पक्ष सवल नहीं ठहरता है फिर भी अनेक देशों में मासाहार प्रचलित है और कुछ देश तो सर्वथा आमिषभोजी ही हैं। जो देश पूर्णतः मासाहार पर निर्भर हैं, उनकी भौगोलिक परिस्थितियों ने वहाँ के लोगों को मासाहार करने पर विवश कर दिया है, फिर भी ऐसे देशों में ऐसे लोग पाये जाते हैं जो पूर्णरूप से शाकाहारी हैं और शाकाहार पर विश्वास रखते हैं।

कहते हैं हिटलर पक्का शाकाहारी था । विदेशो मे भी ऐसे व्यक्तियों की संख्या काफी है, जो शाकाहार के पक्षपाती है । खलीलजिब्रान ने एकवार कहा था—“हे ईश्वर, खरगोश को पेट मे भेजने के पहले खुद मुझे ही शेर के पेट मे भेज दे ।”

भारत शस्य-श्यामलाभूमि है । विविध प्रकार के अन्नो की यहाँ कमी नहीं है । कन्द-मूल फल-फूल भी यहाँ पर्याप्त मात्रा मे प्राप्त होते हैं । दूध-दही की भी कमी नहीं । इन सभी पदार्थों का उत्पादन यहाँ बढ़ाया भी जा सकता है । भारत की भौगोलिक परिस्थितियाँ भी मासाहार करने के लिये विवश नहीं करती, तब कोई कारण नहीं कि हमारी प्रवृत्ति मासाहार की ओर हो । और अन्यत्र भी भौगोलिक बाधाएँ शेष नहीं रही । यातायात विकास से अब अन्य स्थान पर भी सभी चीज सुलभ की जा सकती है ।

भारतीय संस्कृति सात्विक संस्कार प्राप्त करने की ओर प्रेरित करती है । हमारा प्रयत्न दानव नहीं, देव बनने का होता चाहिए, इसलिए तामसी भोजन-माम त्याज्य रहना ही चाहिये ।

❶

~~~~~

पखे—रेलीज, युनिवर्सल (डिस्ट्रीब्यूटर-पूर्वी राजस्थान)

ओरिएण्ट

रेडियो ट्रांजिस्टर—बुश, रेमको

मिक्सो—रेलीज, रीको, क्लीमेक्स व बजाज

फर्निचर—सुविधा, गोदरेज आदि सभी तरह का

कुर्कर्स—होकिन्स (सर्विस सेण्टर राजस्थान) मारलेक्स

सिलाई मशीन, रूमकूलर, रूम हिटर व अन्य

घरेलू उपयोग की सभी सामग्री का केन्द्र

**सुख-सुविधा केन्द्र**

१४८-४९ बापू बाजार

जयपुर—३

(होलसेल, रीटेल, नगद व आसान किस्तों पर उपलब्ध)

फोन—६३१५४

# मे... प्रतीक्षा की वापसी



—दीनदयाल 'कुन्दन'  
(हिन्दी व राजस्थानी के  
प्रबुद्ध कवि व कथाकार)

आत्मा महान् है चाहे वह मूक प्राणी की हो अथवा मनुष्य की, नेमि, तू उसी के त्राण के लिए, मनुष्य को उर्ध्वगति का मार्ग दिखाने ही तो आया है। घास-पात और फलो पर गुजारा करनेवाले वे पशु-पक्षी ही क्या श्रेष्ठ नहीं है—इन विवेकशील मनुष्यों की अपेक्षा ? जो दूसरो का प्राणहरण नहीं करते, किसी को यातना की गहरी दरारो मे नहीं धकेलते ।

साध्यवेला का ज्योतिर्मय सूर्य स्वर्ण-थाल सा पश्चिमी आकाश पर लटका हुआ था और दूर क्षितिज पर खड़ी पहाड़ियो मे कण-कण उतर रहा था शनै शनै । वातवरण सुरीली स्वर-लहरियो एव सुरमई सध्या मे पूर्णत पगा हुआ था । और समस्त नगर अपनी मनोरम आभा, सौन्दर्य-दीप्तियो और प्रकाशमयताओ की दिव्यताओ से लोगो को अभिभूत कर रहा था । आकाश ने पीतवसन पहन रखा था ।

गर्विलि यदुवशियो के जूथ रस-निमग्न नृत्यगान और विलासिताओ के विलास-प्रागण मे अठखेलियाँ कर रहे थे—आमोद-प्रमोद के भव्य आयोजनो से सम्पूर्ण मथुरा नगरी आलोडित हो रही थी ।

अभी-अभी वर वने नेमिनाथ ने विवाह की प्रथम रीति का समापन किया था—अभी-अभी कुछ समय पूर्व ही कुमारी राजुल ने लज्जावन्ति पलक-पाटलो को झुकाए हुए सौन्दर्यमयताओ से आवृत्त होकर मथर गति से चलते हुए तोरणद्वार पर आकर गर्विलि, उद्धत,

शौर्यमय एव पुरुषजनित सौन्दर्य के धनी सिंहपुरुष नेमिनाथ के गले में वरमाला डाली थी ।

अभी-अभी मंगलमय वाद्यो और गीत-लहरियों ने भ्रमरो से भरे विपुल स्वर्ण-कमलो-युक्त तडाग की गुंजरितता को अपने अक से झोली भर-भरकर उलीचा था—उद्भाषित किया था । “उसे पहचानती हो—वह जो उस गौर-वर्ण बलिष्ठ पुरुष से बात कर रहा है, जो कनखियों से कभी-कभी इधर-उधर देख लेता है—वही विपुल चंचलता अपने में समेटे—सावला-सा, नीलमणी सी आभावाला, सावला, मनमोहक, लुभावना और भोली-भाली मुखाकृतिवाला युवक । एक सर्वांगसुन्दरी कमनीय-रूपसी ने इंगित करके कहा था ।

“हां री अनुपम है उसका व्यक्तित्व, इच्छा होती है उसकी मनोहारिणी छवि निहारती ही रहू—कौन है वह ?” दूसरी ने प्रत्युत्तर के स्वरों में जिज्ञासा व्यक्त की थी ।

“वह ! अरे नहीं पहचानती उसे ? यही तो है वसुदेव का आत्मज वासुदेव कृष्ण ।”

“...लौट जाओ वासुदेव कृष्ण, लौट जाओ, एक प्राणी की पीड़ा के लिए कोटि-कोटि प्राणियों की पीड़ा को अधिक महत्व देता हूँ । मैं उन पीड़ा भरे प्राणियों के दुःख से एकाकार हो गया हूँ । मैं नहीं लौटूंगा ।

“हां !” आश्चर्यमयी दूसरी बोली थी । अवश्य ही यह वर का कोई विशेष धनिष्ठ सबधी है, तभी तो जबसे वर के साथ ही है वह । और रूप-रंग में कैसा सुमेल भरा है दोनों का, इस भुवन-विजयी उद्धत युवक कृष्ण और वर में जरा भी अन्तर पाना नितान्त कठिन सा लग रहा है ।”

“यह वर का भाई ही जो है, चचेरा होने से क्या होता है, रक्त एक ही है दोनों का ।”

“वर भी कितना अद्भुत है, अवश्य ही हमारी सखी राजुल ने पूर्व-जन्मों में विलक्षण तप किये होंगे तभी तो ऐसा ।”

“अवश्य यही बात है सखी । भाग्यवती है राजुल—ऐसा सर्वांग-सुन्दर विलक्षण आकाश जैसे वर्ण और सूर्याभा-सा वर मिलना कोई सहज बात है ?”

वर को वारातियों सहित विवाह-मण्डप के सामनेवाले प्रसाद में भिजवा दिया गया था, वाग्दान में अभी समय था । मंजुल और अनुपम था प्रासाद, सुन्दरता का एक-एक कोण, एक-एक आयाम, एक-एक छटा दर्शनीय थी प्रासाद

क्या आपको अपने  
घर का खर्च चलाने में  
कठिनाई होती है ?



हिन्डालियम के बर्तन खरीदिये और  
फिर देखिये आपकी बचत  
किस प्रकार बढ़ती है।

खर्च के बारे में जागरूक रहने वाली श्रमिकियों  
के लिए हिन्डालियम के बर्तन वरदानस्वरूप  
हैं—उनकी कीमत स्टेनलेस स्टील के बर्तनों की  
सिर्फ एक तिहाई है। उनसे ईंधन का खर्च और  
तेल की खपत में बचत होती है क्योंकि उनमें  
ताप जल्द और सम प्रमाण में फैलता है। ये  
मजबूत और टिकाऊ होते हैं और आपके जीवन  
भर चलते हैं।

**हिन्डालियम®**

घर को सुव्यवस्थित  
रखने में सहायक



Sobhagya HAC 472 Hin

हिन्दुस्तान अल्युमिनियम कार्पोरेशन लिमिटेड पो आ रेनकुर, जिन्ना मितापुर (उ.प्र.)

की, जैसे अपनी सपूर्णताओ सहित 'श्री' स्वयं विराजित हो गई थी, प्रासाद के हर कण में, अवर्णनीय ।

“नेमि भ्रातर, तुमने निरखा भ्रातुजाया को ?” किसी यादव किशोर ने वर नेमिनाथ से कहा था ।

नेमि चुप थे—हिमालय जैसी गभीरता वरण किये, उनके नेत्र आकाश की शून्य गहराइयों में लय थे । उनके ओजस्वी मुख का स्निग्ध लावण्य और तेजोमयता को जैसे गभीरताओं ने आवृत्त कर दिया था ।

एक झलक भर देखी थी नेमि ने, बहुत ही तटस्थ-भाव से, लगा था घना अधियारा, घनघोर रात्रि में अकस्मात् विद्युत् कौंधी हो और पलक झपकते ही आकाशी शून्यताओं की गहन-गुहाओं में खो गई हो । उसकी सात्विकता भरी रूपश्री मौलश्री के पुष्पो-सी क्षणभर के लिए ही महकी थी, हवा के झोंके के साथ सुगंधियों का एक घना रेला वह आया हो और उमी गति से वह गया हो ।

वरमाल पहनाते समय एक वार निमिष-मात्र के लिए उसने अपने नेत्रों की चिक उठाई थी और इतने क्षणिक से समय में ही उसने वर की रूपाभा को उन द्वारों में बंद कर लिया था ।

और नेमिनाथ ने उस पलभर में ही जैसे उनमें प्रवाहित पवित्रता और भोलेपन के दर्शन कर लिये थे । मृग-शावक से चमकदार—भोलेपन से युक्त अवोध नेत्रों में अपनत्व भरा था अगजग के लिये, कितना समर्पण भाव था उन नेत्रों में । उसी क्षण उन नेत्रों की रमणीयता निरख कर नेमि की सुप्त स्मृतियों में एक कोलाहल उभरा था और स्मृतियों में वह मृग-शावक तिर आया था जिसकी माँ को एक यादव-किशोर ने मृगया में मार डाला था ।

ओह ! नेमि का हृदय करुणा से आप्लावित हो गया था—अन्तर की गहराइयों में जैसे किसी ने तीक्ष्ण अस्त्र से कुरेद दिया हो । आहत मृगी मर चुकी थी जिसे दास उठाकर प्रासाद के भीतरी पृष्ठभाग में ले गये थे । वह मृग-शावक सिहर कर नेमि की गोद में घँस गया था । जैसे उसे उस अक में अमय की प्राप्ति हो गई हो । कैसी पवित्रता भरी पीडा चिलक रही थी उस कोमल, अवोध, भोले और सुकुमार मृग-शावक के नयनों में—कैसा अपनत्व था । कैसी कृतज्ञता ।

क्यों मार देते हैं ऐसे निरीह प्राणियों को ये लोग—क्यों अनाथ कर देते हैं इन अवोधों को ? कहाँ विलुप्त हो जाती है इन मनुष्यों की विवेकमयी चेतना उस समय ? कैसे झेल पाते हैं ये उस तडपन को ? नेमि ने हाथ की

कटार को अगुली से छुलाकर देखा था। पीडा से हाय-सी निकल गई थी आह, कैसी दारुण पीडा होती है मनुष्य को जरा-सी चोट लग जाने पर— फिर इस क्रूरता और निरीहता से कैसे ये प्राणियों की हत्या करके मार डालते हैं ?

नेमि उद्विग्न से उठकर इधर-उधर टहलने लगे थे। हृदय पीडाओं से भर-भर आना चाह रहा था।

वे उठकर चुपचाप स्फटिक-सोपानों को पार करते हुए कौमुदी भवन में चले गये थे। कौमुदी-भवन में पूर्ण शान्ति उपलब्ध हो गई थी, उन्हें। अह, शान्ति ही आनन्द है, एकान्तता ही त्राण है। उन्होंने मन ही मन दोहराया।

नीचे सभी रास-रग में मत्त थे—किसों को किसी का भान नहीं था।

कोलाहल-सा सुनकर वे प्रासाद के पृष्ठ-भाग में अवस्थित वातायन में खड़े हो गये, नीचे से पशुओं के मर्मन्तिक आर्त्तनाद का स्वर आ रहा था बहती हवाओं की शिविकाओं में सवार होकर। कुमार नेमिनाथ को लगा, जैसे वे चीत्कार कर-करके पुकार रहे हों—कहाँ हो कहाँ हो तुम एक बार आकर देखो—एक बार हमारी पीडाओं को देखो—तुम्हीं त्राण दे सकते हो परित्राता, तुम्हीं मे परित्राण की शक्ति है।

“क्या हो रहा है नीचे, पशुओं के साथ ऐसा कौनसा घोर अनाचार हो रहा है जो वे इस बुरी तरह डकरा रहे हैं, जैसे उनके प्राण हरे जा रहे हों, अवश्य कोई बात है—चलकर पता लगाना चाहिए।”

नेमिनाथ उस क्रन्दन से सलग्न हो गये थे - जैसे प्राणी-मात्र का दुख उनका स्वयं का दुख बनकर उभर आया था आत्मा की गहराईयों को चीरकर। जैसे वे प्राणी-मात्र में उतर गये थे और सचराचर के दुःख की गहराईयों में उतर गये थे।

नेमि ने नेत्र बन्द कर लिये।

पशुओं पर आरे चल रहे थे—गर्दन कट जाने के पश्चात् भी पशु निरन्तर पैर पछाड़ रहे थे, तिलमिला रहे थे। रक्तकुण्ड छलछला रहे थे रक्तों से। मूक-पशुओं के निरीहनेत्रों में से जिजीविषा—जीने की ललक स्पष्टतः झलक रही थी। बड़ी निर्दयता से उनको वध-स्थान की ओर घसीटा जा रहा था—उनके प्राण धवरा रहे थे, इसीलिए वे जमीन में पैर रोप रहे थे। कोई मरना नहीं चाहता। विवशता के कारण वे जोर-जोर से मर्मभेदी वाणी में चिल्ला रहे थे—हतप्रभ खड़े थे समस्त पशु और चारों ओर मृत्यु की भयावह विभीषिका नृत्य कर रही थी। भय और अक्रान्तता अधिकार की तरह बिखरी हुई थी।

भोले-भाले मृग-शावक, वेल, वकरे, भेडे... जाने कितनी भाति के पशु थे—  
 क्रूरता नग्न होकर ताण्डव में व्यस्त थी ।

“रोक दो रोक दो !” नेमि का स्वर शखनाद-सा उभरा ।

जैसे एकाएक समस्त कार्यकलाप, समस्त कृत्य रुक गये उस ओजस्वी वाणी के प्रभाव से । नीरवता की अखण्ड शून्यताओं से भर गया समस्त वातावरण—  
 समस्त प्राणियों की दृष्टि अकस्मात् ही उस दिव्यता की ओर स्थिर हो गई जिसमें से आदेश प्रसारित हुआ था ।

यदुकुल के श्रेष्ठ युवक, नीलकांतिमय नेमि को सबने वररूप में सुशोभित अपने सम्मुख देखा—“यह सब क्या है, क्यों इस निर्दयता से इन निरीह पशुओं का हनन किया जा रहा है ?”

“जी, प्रभु ! आहार के निमित्त ।”

“आहार के निमित्त ?”

“हाँ, प्रभु ! विवाहोपलक्ष में वारात को भोज दिया जायगा उसी के निमित्त ।”

“ओह ! धिक्-धिक्-!” कुमार नेमिनाथ ने धिक्कार के स्वर में कहा— छी, ऐसे नराधमकृत्य करके भी मनुष्य स्वयं को मनुष्य कहने का दम्भ कैसे कर लेता है ? प्राणियों का निरीहता से वध करके, उन्हें भक्ष्य बनाना क्या हिंस्र-पशु जैसा ही बीभत्स कृत्य नहीं है ? तो फिर एक हिंस्र-पशु और मानव में अन्तर ही कहाँ रहा ? तो फिर मानव श्रेष्ठ कहाँ हुआ ? मनुष्य का यह श्रेष्ठता का दम्भ क्या थोथ से भरा हुआ नहीं है ? क्या उस थोथ की नींव बालू की दीवार पर रखी हुई नहीं है ?

आह ! जिस शुभ मंगलमय-कार्य के लिए मैं आया हूँ, क्या वह मंगलमय परिणय-वेला इन निरपराध और मूक प्राणियों के वध से अपवित्र नहीं हो गई है ? समाज के इन निरीह प्राणियों की प्राण-रक्षा के लिए तुझे कुछ करना होगा । नेमि—नेमि—तू अब तक कहाँ था ? तू क्यों आया है इस घरा पर—इन मूक प्राणियों का वध होने देने के लिए ?

नहीं ! अंतर में अनुशूँज उभरी—जैसे सृष्टि के समस्त चराचर से तादात्म्य हो गया कुमार नेमि के अन्तर का । “आत्मा महान् है चाहे वह मूक प्राणी की हो अथवा मनुष्य की, नेमि तू उसी के त्राण के लिए, मनुष्य को उर्ध्वगति का मार्ग दिखाने ही तो आया है । घास-पात और फलों पर गुजारा करनेवाले वे पशुपक्षी ही क्या श्रेष्ठ नहीं हैं—इन विवेकशील मनुष्यों की अपेक्षा ? जो दूसरों



का प्राण हरण नहीं करते, किसी को यातना की गहरी दरारों में नहीं धकेलते। तुझे अपनी चर्या और उपदेश से मानव की श्रेष्ठता को उजागर करना होगा—मार्ग बताना होगा इन भटके हुए लोगों को—

और कव, जाने कव वर-वेश उतर गया। कव कुण्डल कानों में अलग हुए, कव मुकुट, चिनाशुक के चमकीले आभामय वस्त्र, दमदमाते आभूषण पृथ्वी पर जड़ से पड़ गये और कव वह दिपदिपाती देह राशि मव्य दीपक की लौ सहश दमक उठी, जो अब तक आवरणों में थी। एकाएक आवरण धज्जीधज्जी होकर, तार-तार होकर जीर्ण वस्त्रों की भाँति क्षत-विक्षत हो गये।

कव सुन्दर केश-राशियाँ पृथ्वी पर गिरकर उसके सौन्दर्य को बढ़ाने लगी। सुन्दरता का मोह, गर्व, मिथ्याभिमान कहाँ विलुप्त हो गया—किन्हीं अदृश्य दिशाओं में जाने कव उठ गये वे धीरे गम्भीर चरण—गिरनार की सौन्दर्यमय एकांतिक उपत्यकाओं की ओर।

जैसे सबको होश आया। सरदार ने भागकर प्रासाद में सूचना दी—प्रभु, भगवान नेमिनाथ ने मुनि-धर्म अगीकार कर लिया—लोग ढूँढ़ने निकल पड़े, हाहाकार मच गया चारों ओर दारुण दुःख से दिशाएँ स्तब्ध हो गईं।

भुवन-मोहन त्रिखण्ड के अधिष्ठाता कृष्ण ने वापिस लौटकर कहा—अब वे चरण वापिस नहीं लौटेंगे—जब मनुष्य प्रकाश की ओर कदम बढ़ा लेता है तो उसे लौटाना नितान्त असंभव हो जाता है। मैंने काफी समझाया—भ्रातृ-जाया राजुल की दारुण-पीड़ा और क्लेश के बारे में निवेदन किया। तो भ्रातर ने कहा—लौट जाओ वासुदेव कृष्ण, लौट जाओ, एक प्राणी की पीड़ा के लिए मैं कोटि कोटि प्राणियों की पीड़ा को अधिक महत्व देता हूँ। मैं उन पीड़ा भरे प्राणियों के दुःख से एकाकार हो गया हूँ। मैं नहीं लौटूँगा। मनुष्य को कल्याण मार्ग दिखाने के लिए निकला हूँ—मार्ग मिलेगा तब लौटूँगा—अब मेरा उद्देश्य मेरा नहीं, सकल काल, सकल, भुवनो सकल लोगों का हो गया है—लौट जाओ—वासुदेव, लौट जाओ।

और मैं लौट आया हूँ वापसी की प्रतीक्षा में

१५ ए० हार्निमन सर्कल,  
फोर्ट, बम्बई-१





□ काका कालेलकर  
(प्रबुद्ध विचारक, गांधी दर्शन कं प्रवक्ता)

फिर से कहता हू कि मुझे निरामिष आहार ही पसन्द है। हम लोगो ने (मैंने, मेरे पिताश्री ने, या उनके पिताजी ने), कभी मांस नहीं खाया। पशु-पक्षी का मांस तो छोड़ दीजिये, मछलिया भी नहीं खायी है, न अण्डे खाये हैं। आइदा भी ऐसा आहार खाने की न इच्छा है, न सभावना। प्राणियो को मारकर उनका मांस खाने की अपेक्षा मैं भूखे मर जाना पसन्द करूंगा। यह है मेरी निष्ठा। इसीलिये आहार के बारे में गहरा चिन्तन करके मैं जिस निर्णयो पर आया हू, लोगो के सामने रखना मेरा कर्तव्य मानता हू।

आहार के प्रति योग्य जानकारी मिलने पर मनुष्य वही अपनायेगा जो श्रेष्ठ है। आहार भेद के कारण वनिस्वत इस बात के कि हम किसी का बहिष्कार करें, हमें उस पर अपनी उदारता, सहिष्णुता व विशालदृष्टि का प्रभाव डालना चाहिए। बुराई का विनाश उससे जूझकर अथवा उसके समक्ष अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत कर किया जा सकता है, उससे बचकर या भागकर नहीं। जो कुछ हमने त्यागा है उसके औचित्य को सिद्ध करने की क्षमता हम में हो। अपने ही त्याग के प्रति सशक्त रहना अपनी ही कमजोरी है।

आहार-भेद  
के  
कारण  
बहिष्कार  
क्यों ?



हमारे देश में निरामिष आहार का प्रचार चंद साधु लोग करते हैं। लेकिन उनका यह प्रचार ज्यादातर उन्हीं की जाति में चलता है। मामाहारी लोगों की मानो एक स्वतन्त्र जाति ही बन गयी। और निरामिष आहारियों की जाति अलग। जो लोग मांस नहीं खाते वे मासाहारी लोगों के घर में कम जाते हैं। उनके घर पर गये और वहाँ अपने अनुकूल खाना मिला तो भी खायेंगे नहीं। और चन्द लोग मामाहारी लोगों के हाथ का परोसा हुआ खाना (चाहे जितना निर्दोष हो) नहीं खायेंगे। यह रिवाज इन दिनों कुछ ढीला हुआ होगा। लेकिन कहीं-कहीं आज भी जोरो से चलाया जाता है। यह परस्पर बहिष्कार के रिवाज के बारे में ही आज मुझे खास लिखना है। और उसके सामाजिक दुष्परिणाम के बारे में लोगों का ध्यान खींचना है।

मान लीजिए किसी मामाहारी खानदान के अन्दर शाकाहार का प्रचार करनेवाले एक जैन साधु पहुँच गये। दिन रात उनकी बातें सुनकर वह सारा खानदान निरामिषाहारी बन गया (निरामिषाहारी और शाकाहारी दोनों शब्दों में बड़ा फर्क है सो हम जानते हैं। पश्चिम के शुद्ध शाकाहारी दूध-घी, दही-मक्खन और पनीर जैसी चीजें नहीं खायेंगे। क्योंकि ये सारे पदार्थ वनस्पति से नहीं पैदा होते। प्राणी के शरीर से पैदा होते हैं। लेकिन पता नहीं क्यों, पश्चिम के कई शाकाहारी अण्डे खाते हैं और कहते हैं वह मांस नहीं है। जब हम कहते हैं कि अण्डे में से प्राणी तैयार होता है। तब वे कहते हैं कि मुर्गा-मुर्गी के सहयोग के बिना जो अण्डे पैदा होते हैं उसमें से तो प्राणी पैदा ही नहीं होता। उसे खाने में कोई दोष नहीं है। बात मान ली। लेकिन उसी न्याय से गाय, भैंस और बकरी का दूध हम पीते हैं। उसमें शाकाहारियों का विरोध क्यों? लेकिन यह बात यही छोड़ देंगे। भारत में हमारे पथ के लोग अपने को निरामिषाहारी कहते हैं, जिससे दुग्धाहार के लिये रास्ता खुला रहता है। तो भी हमारे इस लेख में इस 'शाकाहार' और 'निरामिषाहार' में कोई भेद नहीं करेंगे। निरामिषाहार को ही हम आसानी के लिये शाकाहार कहेंगे। शाक-दुग्धाहार ऐसा लम्बा-चौड़ा शब्द चलाने की आवश्यकता नहीं।)

अब एक मासाहारी खानदान शाकाहारी बन गया, उसकी जाति के दूसरे लोग तो मासाहारी हैं ही। अब हमारे जैनमुनि अपने नये शिष्य खानदान को कहेंगे—

“देखो, अब तुम्हें मासाहारी के घर पर खाना नहीं चाहिये। वे गलती से तुम्हें मांस की चीज खिलायेंगे, कभी-कभी तुम्हारे मन में भी मासाहार की स्वादिष्ट चीज खाने की लालच होगी और तुम्हारे बाल-बच्चे, जो मासाहार

को पाप समझ नहीं सकते, औरों के देखादेखी मास खाने लगेंगे। इस वास्ते मासाहारी लोगो के घर पर खाना ही नहीं, जाना भी टालना चाहिए। तुम शाकाहारी जाति के बन गये। शाकाहारी के घर पर खाने में एतराज नहीं है, क्योंकि वहाँ खतरा नहीं है।

मासाहारी कुलपति (खानदान का बुजुर्ग) साधु महाराज की बात मान जायेगा और अपनी ही जाति के मासाहारी लोगो के घर का बहिष्कार करेगा। तब जाकर साधुओं को सन्तोष होगा। शाकाहारी-मासाहारी एक घर में रहे, एक दूसरे का खाना-पीना देख ले इसमें खतरा ही है, इसी शिक्षा के बारे में मुझे कुछ कहना है।

अगर उस कुलपति की जगह पर मैं होता तो साधुजी को कहता कि आपका दिया हुआ शाकाहार का व्रत मैंने झट नहीं लिया। आप बोलते गये, मैं सुनता गया इतना ही आप जानते हैं। अपने घर के सब लोगो को शाकाहारी बनाने में मैंने काफी मेहनत की है। काम आसान नहीं था। मैं स्वयं मास की चीज नहीं खाता था, घर के लोग खाते थे। उनको समझाते-समझाते मेरे धैर्य की परमावधि हो गयी। तब मैं सारे खानदान को शाकाहारी बना सका। अब यही पर मैं क्यों रुक जाऊँ? मेरे जाति के ही नहीं, किन्तु मेरे पहचान के अनेक मासाहारी लोगो के घर जा-जाकर शाकाहार का प्रचार करूँगा। आपसे सुनी हुई सब दलीले उनके सामने रखूँगा ही। लेकिन मेरे चिन्तन से और अनुभव से मुझे जो ज्ञान हुआ है सो आपके पास नहीं है। आपने कभी मास खाया ही नहीं, आप उसका न स्वाद जानते हैं और मासाहार के त्याग में कितनी सकल्प-शक्ति काम में लानी पड़ती है, इसका भी आपको खयाल नहीं है। और खानेवाले के साथ रहते जो धैर्य काम में लाना पड़ता है उसका ख्याल आपको कहाँ से आयेगा?

मैं तो जरूर मासाहारी लोगो के घर पर जाता रहूँगा। उनके घर पर जो चीजें मेरे काम की हों, वही खाऊँगा। अत्यन्त जरूरी चीजें वहाँ न मिलीं तो अपने घर से ले जाऊँगा। आपको डर है कि मासाहारी के सहवास में से फिर से मास खाने की लालच में आ जाऊँगा। और मुझे उम्मीद है कि मैं कई मासाहारी लोगो को उनके साथ रहकर शाकाहारी बना सकूँगा। आपने 'आत्मरक्षा' के लिए शाकाहारी लोगो की एक जाति बनायी है। उन्हीं के बीच आप रहते हैं। मैं मासाहारी के बीच जाकर शाकाहार बढ़ाऊँगा। मेरा आदर्श "कायर आत्मरक्षा" का नहीं किन्तु "मिशनरी" प्रचार का है।

साधुजी में इतना धैर्य नहीं था और डर तो था ही। कहने लगे "भैया,

तुम्हारी बात मैं समझ सकता हूँ। लेकिन लालच एक अद्भुत चीज है। किसी भी दिन तुमको गिरा देगी। इस वास्ते ऐसे वायु-मण्डल में न रहना ही अच्छा।”

अब आत्मविश्वास से बोलने की वारी हमारे कुलपति में आगयी। कहने लगे, “बहुत हुआ तो क्या होगा? मैं कभी मास खाने को तैयार हो जाऊँगा। इतनी-सी बात है ना? सो तो हम वंश-परम्परा से मास खाते ही थे। फिर से खाने लगा तो उसमें आश्चर्य क्या? लेकिन इसका अर्थ यही होगा कि ‘आपके उपदेश में मुझे वचाने की ताकत नहीं थी।’ मैंने अपने घर के सब मासाहारियों के बीच अपना शाकाहार चलाया। आज जहाँ जाता हूँ वहाँ मासाहारी लोगो को अपनी नयी श्रद्धा समझाने का मौका मुझे मिलता है। दूसरो को जब मैं समझाता हूँ तब मेरी अपनी श्रद्धा नये-नये ढंग से मजबूत होती है। और मेरे प्रयत्न से कई लोग पूरे अथवा आधे तैयार हुए हैं।

“अब बात रही घर के छोटे बच्चों की। वे शाकाहार मासाहार का भेद ही नहीं जानते। ऐसो को मासाहारी घर में ले जाना टालता हूँ। लेकिन कभी कभी ले जाना ही पड़ता है। मेरे उनको क्या खाना, क्या नहीं खाना समझाता हूँ। इस पर भी खा जायें तो निभा लूँगा। लेकिन विशाल समाज से अपने को बहिष्कृत करके सुरक्षित रखने के सिद्धान्त को मैं मानने को तैयार नहीं हूँ।”

एक दिन कुलपति ने साधुजी को कहा—“स्वामीजी, हमारे पड़ोस में एक ब्राह्मण खानदान रहता है। वहाँ घर की एक लड़की अच्छी बड़ी उम्र की विधवा हो गयी है। अब घर की दूसरी सारी स्त्रियाँ सौभाग्यवती हैं। अपने अपने पति के साथ रहती हैं। इस अकेली विधवा को वैधव्य धर्म-पालन करना पड़ता है। उसने अपने खानपान में और रहनसहन में पूरा फर्क कर डाला। लेकिन रहती है सबके साथ। उसी घर में सब विधवाओं को रहने के लिए इन ब्राह्मणों ने कोई अलग घर नहीं बनाया। विधवा का जीवन है तो सन्यासी के जैसा। लेकिन समाज ने “सन्यासआश्रम” के जैसा ‘विधवाश्रम’ तो नहीं बनाया। विधवा अपने ढंग से रहती है, सधवा अपने ढंग से। इसी तरह समाज में मासाहारी और शाकाहारी अपनी-अपनी श्रद्धा के अनुसार खाना खाते जायें और एकत्र रहे इसमें हर्ज क्या है?” कुलपति ने आगे बात चलायी, “स्वामीजी हमने सुना है कि गांधी जी के आश्रम में सब जाति के और सब धर्म के लोग रहते थे। इनमें ब्रह्मचारी भी थे और गृहस्थाश्रमी भी थे। आश्रम की रसोई तो शाकाहारी बनती थी, लेकिन आश्रम में आनेवाले मेहमानों को

मासाहार के बिना काम नहीं चलता था तो उनके लिये इमाम साहब के घर से या कहीं से लाकर मासाहारी खाना दिया जाता था। आश्रम में चंद शादी-शुदा पुरुष और स्त्रिया ब्रह्मचर्य और चंद मामूली गृहस्थाश्रम चलाकर रहते थे। दोनों के लिये आश्रम में स्थान था। देखादेखी बिगड़ जायेंगे, ऐसा डर किसी के मन में नहीं था। सारा वायुमण्डल अगर अच्छा है तो देखादेखी सुधारने का मौका ही ज्यादा रहता है। रजोगुण में जोश भले अधिक हो, सामर्थ्य और तेजस्विता सत्वगुण में अधिक होती है। यही बोध गांधीजी के आश्रम ने सबको दे दिया। आहार और विहार, शाकाहार और ब्रह्मचर्य—दोनों में गांधीजी के आश्रम में जातिभेद नहीं था। इससे हमें बोध लेना चाहिये।

जैन साधु इतना ही कह सके—मैं तो अपनी रूढ़ि के अनुसार चलता आया हूँ। आज तुमने जो कहा, उसका असर मेरे मन पर हुआ है। उस पर मैं जरूर सोच नूंगा। तुमने मुझसे बहुत लिया, अब तुमसे भी लेने का मेरा धर्म शायद खड़ा होगा। इतनी हिम्मत मुझ में होनी चाहिये।



युगानुकूल :

सबकी पसन्द

जियाजी

सूटिंग

शर्टिंग—ड्रेस मेटोरियल

निर्माता . जियाजीराव काँटनमिल्स लि०,

बिरलानगर (म० प्र०)

□ सात्विकभोजी कम बीमार होते हैं,

राजसिकभोजी अधिक और

तामसिकभोजी बीमार न हो—

तो, उसका सीभाग्य समझना चाहिए ।

**उपवास**

**और**

**आहार**



—मुनि धनराज (लाङ्गू)

(आचार्य श्री तुलसी के विद्वान् शिष्य)

०

चिकित्सा-शास्त्र में सूँठ को महीषघ्न और लघन (उपवास) को परमौषध बताया है । अश्विनीकुमार ने वाग्भट्ट से पूछा—

“अभूमिजमनाकाशं पथ्य रसचिर्विजितम् ।

सम्मतं सर्वशास्त्राण वद वैद्य ! किमौषधम् ॥”

हे वैद्यराज ! भूमि तथा आकाश में पैदा न होकर रस-रहित होते हुए भी पथ्य और सकल शास्त्रों से सम्मत ऐसा कौनसा औषध है ?

वाग्भट्ट ने प्रत्युत्तर की भाषा में कहा—

पूर्वाचार्ये समाख्यात लघन परमौषधम् ।

पूर्वाचार्यों से समर्थित ऐसा एक परमौषध लघन है ।

जैनागम सहस्राब्दियों से उपवास पर बल देता आया है जिसका लक्ष्य अध्यात्म व आत्मशांति रहा है । अध्यात्म का सम्बन्ध शारीरिक स्वस्थता से भी है । शरीर आत्मा से भिन्न है, किन्तु शारीरिक स्वस्थता अध्यात्मवाद की सोपान है । “शरीरमाद्य खलु धर्म साधनम् ।” उपवास से अनेकानेक व्याधियाँ जड़ सहित मिटी हैं और वर्तमान में मिट रही हैं ।

प्राकृतचिकित्सा विशेषज्ञ इसका प्रयोग विविध प्रकार के रोगियों पर करते हैं और वे इससे लाभान्वित होते हैं। रोगी का धैर्य कायम रखने के लिए कभी-कभी रस का प्रयोग जरूर करते हैं, किन्तु स्वल्पमात्रा में ही। जो हजारों रूपयों का व्यय करके दवा से ऊब गये, वे इस परमौषध से स्वस्थ हुए हैं। दवा एक बार रोग को दवा सकती है, परन्तु लघन रोग को समूल मिटाकर शरीर को कचन बनाने में सक्षम है। कड़ियों को वर्षों से उत्पीडित रोगों से आठ-दस दिन के लघन में सदा के लिये पिण्ड छूट गया। चालीस-पचास वर्ष पूर्व तक ऋषि-मुनि साधारण सर्दी-जुकाम से लेकर बड़े बड़े असाध्य रोगों को उपवास के माध्यम से मिटाते थे। कष्टसाध्य होने से इसको अपनानेवाले थोड़े हैं।

कुछ एक विचार विपरीत भी सुनने को मिलते हैं, उपवास एव तपस्या से अमुक के अमुक रोग होने से मृत्यु हो गई। रोग उपवास या तपस्या से नहीं, उनकी समाप्ति पर असयम, अविवेक व असावधानी से होता है। महर्षियों ने महीने में एक-दो उपवास या एकासन की सलाह दी है। निश्चितरूप से नहीं कहा जा सकता कि रोग अधिक बढ़े हैं या डाक्टर ? किन्तु खाने में असयम और उपवास के प्रति अनुत्साह तो बढ़ा ही है, जिसका फलित सामने है।

शुद्धि के लिये सप्ताह या पक्ष में मशीनरी पुर्जों को विश्राम दिया जाता है। मकान, वर्तन, वस्त्र व शरीर की अशुद्धि अनेक कीटाणुओं को जन्म देती है फिर उदर-शुद्धि और आत्म-शुद्धि के अभाव में विकार प्रवृद्धि कैसे नहीं होगी ? मेरी दृष्टि से उपवास ब्राह्म-आभ्यन्तर सर्व रोगोपहारी परमौषध है।

जैसे स्वस्थता प्रिय है वैसे जिजीविषा भी प्रिय है। उपवास से मानव स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकता है, किन्तु चिरायु नहीं हो सकता अतः आहार की अपेक्षा रहती है। आहार के तीन भेद हैं—ओजआहार, रोमआहार और कवलआहार। जीव को नया शरीर धारण करते समय मिलनेवाला आहार ओजआहार कहलाता है, शारीरिक रोम जिस हवा पानी को खींचते हैं उसे रोमआहार कहते हैं और मुँह से खाये जानेवाले का नाम कवलआहार है। चर्चनीय विषय कवलआहार सात्विक, राजसिक और तामसिक भेदों से प्रख्यात है।

ऐतिहासिक अध्ययन से प्रतीत होता है—एक युग में फल-फूलों की प्रचुरता से मानव पर्याप्तरूप से अपनी उदर-पूर्ति कर सकता था। इनके अभाव में दूध का प्रयोग हुआ। फिर दलिया-खिचड़ी आदि तरल पदार्थ बनने लगे। आगे चलकर रोटी, पराँठे आदि सामने आए। वर्तमान में भोजन सामग्री ने



जो विकास किया है वह प्रत्यक्ष है। वेदनीयकर्म ससारवर्ती सभी प्राणियों के हैं परन्तु एक कवि ने कहा है सात्विकभोजी कम बीमार होते हैं, राजसिक भोजी अधिक और तामसिकभोजी बीमार न हो तो उनका सौभाग्य समझना चाहिए। चूँकि मिरच, मसाले, लहसुन, खोवा, बेसन तथा तली हुई चीजें दुष्पाच्य होने से रोगों की जड़ हैं।

भूख से जितने नहीं मरते, उतने अपच, गरिष्ठ व अधिक खाने से मरते हैं। एक अमरीकन डाक्टर ने कहा—“लोग आधा भोजन अपने उदर के लिए करते हैं और आधा भोजन हमारे लिए करते हैं।” रोम का बादशाह नीरो अधिक खाने से मरा था। कुडरीक चारित्र्य से भ्रष्ट होकर जीभ के असयम से ढाई दिन में कालग्रसित हो गया। आचार्य मगु की लोलुपता से दुर्गति हुई। गीता में लिखा है “अधिक भोजी की वैकारिक वृद्धि से अकाल मौत होती है।”

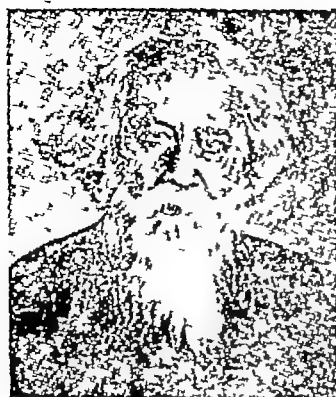
एक पौराणिक कहानी है—एक बालक शादी के कारण बराबर तीन दिन निमंत्रण मिलने पर भोजन करने जाता रहा। विविध स्वादु, गरिष्ठ पकवान मिलने से जीभ का सयम नहीं कर सका। मात्रा की अधिकता से हवा-पानी के लिए पर्याप्त जगह नहीं रही। अपच तथा अजीर्ण का शिकार हो गया। सयोग से चौथे दिन का और निमंत्रण आ गया। उस दिन का भोजन पहले से भी उत्तम और गरिष्ठ एवं स्वादिष्ट था। पेट में दर्द और खाने की जगह न रहने से पितामह को कहा—

उर्ध्वं गच्छन्ति डक्कारा अधोवायुर्न गच्छति।

निमंत्रणमागतं द्वारे किं करोमि पितामह।”

पितामह ने कहा—सूख ! शरीर की क्या चिन्ता है, मिष्ठान्न कोई बार-बार थोड़े ही मिलता है ? पितामह के आग्रह से जाता है और खाने का संवरण नहीं करने से घर पहुँच भी नहीं पाया, मार्ग में ही परलोक सिधार गया।

सखिया भी मात्रानुसार दवा में दिया जाता है। अल्पमात्रा में काजल भी शृंगार का रूप होता है। परिमित सात्विक भोजन शरीर के लिए उपयोगी है, परन्तु कई तो अज्ञान से और कई लोलुपता से अधिक खाकर अपने शरीर के साथ अन्याय करते हैं। अन्नाभाव तथा गरीबी के कारण कइयों को दिन में भरपेट एकवार भी भोजन नहीं मिल रहा है और कई लोग सुबह से लेकर रात्रि तक मुँह चलाते रहते हैं। उन पड़रसों को पचाने के लिए कई माध्यम अपनाने पड़ते हैं, इस वैषम्य दावानल से जन-जन का हृदय झुलस रहा है। वर्तमान में दुष्काल की काली छाया चारों ओर फैली हुई है। कब क्या हो कुछ



### रवीन्द्रनाथ टंगोर

कवि, कलाकार, दार्शनिक,  
सांस्कृतिक, शिक्षाशास्त्री ।  
भारत में ही नहीं, सम्पूर्ण  
विश्व से जुड़े हुए थे



१८९४ में अपनी 'ग्लिप्सेज आफ वगाल लेटर्स' पुस्तक में उन्होंने लिखा है—“मैं नदी की ओर देख रहा था, अचानक मैंने देखा—वहुत गहरे विक्षोभ से भरी एक भद्दी-सी चिड़िया पानी में सामने के किनारे का रास्ता बना रही थी, मैंने मालूम किया वह एक पालतू मुर्गी थी जो कि छोटी किशती में त्रासदायक भय से मुक्त होने तख्ते पर से कूद गई थी और अब उन्मत्त होकर पार जाने का यत्न कर रही थी। वह लगभग किनारे पर पहुँच गई थी, तभी अपने निर्दयी पीछा करने

वाले के पंजों में दबोच ली गई। गर्दन से पकड़ कर प्रसन्नता के साथ वापिस लाई गई। मैंने रसोइये से कहा—मैं भोजन में कोई माँस नहीं लूँगा। हम मांस निगल जाते हैं, क्योंकि निर्दय और पापपूर्ण कार्य जो हम करते हैं, उस पर सोचते नहीं। अनेक दुष्कर्म ऐसे हैं जो स्वयं मनुष्य द्वारा निर्मित हैं जिसका अन्याय उन्हें अपने स्वभाव, रिवाज और परम्परा से भिन्न करता है।” ●

(शेष पृष्ठ ६८ का)

कहा नहीं जा सकता। राज्य सरकारें कहीं अन्न बचाओ आन्दोलन चला रही हैं, कहीं उपवास एकासन पर बल दे रही हैं, और कहीं बृहद्भोज, जूठन पर रोक लगा रही हैं, किन्तु विषय गंभीर और चिन्तनीय होने से जन-जन की विवेक-जागृति आवश्यक है।

भूख सबको सताती है। वैषम्य और अन्न का दुरुपयोग सहिष्णुता से बाहर का विषय है। उपवास करने में असमर्थ होने पर यदि परिमितता, अल्पता और सात्विकता का ध्यान रखा जाय तो स्वास्थ्यलाभ व साथ ही आत्मलाभ मिलेगा। ●

सकलित :

## ० ० अण्डे ० ०

कितने घातक : कितने भयानक

डी० डी० टी० विष :

१८ माह के परीक्षण के बाद ३० प्रतिशत अण्डो में डी० डी० टी० पाया गया ।

—कृषि विभाग, फ्लोरिडा 'अमेरिका' हेल्थ बुलेटिन, अक्टूबर ६७  
हृदयरोग :

एक अण्डे में लगभग ४ ग्रैन कोलेस्टरोल की मात्रा पाई जाती है । कोलेस्टरोल की इतनी अधिक मात्रा से अण्डे दिल की बीमारी, हाई ब्लडप्रेसर, गुदों के रोग, पित्त की थैली में पथरी आदि रोगों को पैदा करते हैं ।

—डा० रौबर्ट ग्रांस, प्रो० इरविंग डेविडसन

पेट की सड़न :

अण्डो में कार्बोहाइड्रेट्स विलकुल नहीं होते और कैल्शियम भी बहुत कम होता है । अतः इनसे पेट में सड़न पैदा होती है ।

—डा० इ० वी०, मेक्कालम-न्यूअर नालेज आफ न्यूट्रिशन  
एग्जिमा और लकवा :

अण्डे की सफेदी में एवीडिन नामक भयानक तत्त्व होता है, जो एग्जिमा पैदा करता है । जिन जानवरों को अण्डे की सफेदी खिलाई गई उनको लकवा मार गया और चमड़ी सूज गई ।

—डा० आर० जे० विलियम्स, डा० रौबर्टग्रांस

टी० वी० और पेचिस :

मुर्गियों में बहुत-सी बीमारियाँ होती हैं, अण्डे उन बीमारियों को विशेषतया टी० वी०, पेचिस आदि को अपने साथ ले जाते हैं और इनको खानेवालों में पैदा करते हैं ।

— डा० रौबर्टग्रांस





लियो तालस्ताय भी एक ऐसी प्रतिभा है, जिसे एक ही श्रेणी में आवद्ध नहीं किया जा सकता। उपन्यासकार, मानवतावादी, शांति का योद्धा, रूसी-दार्शनिक, पूरे संसार में उसका नाम एक घरेलू शब्द है। तालस्ताय रोटी-दलिया-फल और शाक-सब्जी पर बहुत सादगी से रहे।

---

लियो तालस्ताय :  
‘संस्मरण और निबन्ध’  
के कुछ अंश

---



पवित्र जीवन की ओर यदि व्यक्ति की आकाक्षाएँ गम्भीर हैं—यदि वह ईमानदारी और लगन से पवित्र जीवन प्राप्त करता है, आत्म-त्याग का पहला कार्य मास-भोजन का होता है, ऐसे भोजन से उत्पन्न भावनाओं के उत्तेजन का उल्लेख ही नहीं करता है, क्योंकि यह साफ तौर पर अनैतिक है, इसमें नैतिक भावना के विपरीत आचरण होता है और यह इसी कारण हत्या और लालच कहलाता है।

“यह भयावह है। पशुओं की मृत्यु और पीड़ा ही भयावह नहीं है, पर सत्य यह है कि व्यक्ति ऐसा करने की बिना किसी आवश्यकता के ही जीवित प्राणियों के लिए दया और सहानुभूति की अपनी भावना को कुचलता है और स्वयं के प्रति हिंसा करता है कि वह निर्दय भी हो सकता है। नैतिक जीवन का पहला तत्व आत्मत्याग है।”

तालस्ताय अपनी पुस्तक “संस्मरण और निबन्ध” में लिखते हैं—

“कुछ समय पूर्व मैंने तुला के एक कसाई-खाने को देखने और अपने एक विनम्र और दयालु मित्र से मिलने का निर्णय किया, मैंने उन्हें अपने साथ

चलने का निमन्त्रण दिया। मेरे मित्र ने अस्वीकार कर दिया, उसने मुझसे कहा—“वह पशुओं का कत्ल होते हुए देखना सहन नहीं कर सकता, विशेष ध्यान की बात यह है कि वह खिलाडी है और स्वयं पशुओं और पक्षियों को मारता है।”

एक सुसंस्कृत महिला पशुओं के लोथड़ों की हत्या कर देगी, इस विश्वास के साथ कि वह उचित कर रही है—इसी समय दो परस्पर विरोधी प्रस्तावों को स्थापित करती हुई—

“प्रथम वह कि यह इतनी कोमल है कि मात्र वनस्पति भोजन पर नहीं रह सकती और दूसरा यह कि वह इतनी संवेदनशील है कि पशुओं को पीड़ा का दण्ड देने में ही नहीं, वरन् पीड़ा का दृश्य सहन करने में असमर्थ रहती है”।

“आन्दोलन की प्रगति उनके आनन्द का विशेष कारण होना चाहिए जिनका जीवन ‘धरती पर ईश्वर का राज्य’ लाने के प्रयत्नों में समर्पित है क्योंकि शाकाहारी सिद्धान्त अपने आप में इस दिशा का महत्वपूर्ण कदम नहीं वरन् यह एक संकेत है कि नैतिक पूर्णता की, मनुष्यमात्र की आकांक्षा गंभीर और ईमानदार है।”

- 
- संस्कृति का प्रथम आदेश है—तुम निर्दयी नहीं होओगे।
  - सुसंस्कृत व्यक्ति जिसकी उपेक्षा नहीं कर सकता, वह निर्दयता है।
  - किसी भी प्रकार की निर्दयता, वह औचित्यपूर्ण हो अथवा अनौचित्यपूर्ण, विकृत लालसा की हो अथवा अनुशासनिक, मानसिक हो अथवा शारीरिक, घृणा की जाने की वस्तु है।

—जॉनकापर पायज

WITH BEST COMPLIMENTS  
FROM



**M/s. AMRITLAL & CO. PVT. LTD.**

*Dealers in*

Dyes and Chemicals, Selling agents for Sojuzchimexport, USSR for Dyes, Intermediates & Chemicals and General Indentors with business Contacts all over the world



Reg Office  
Rang Udyan  
Sitladevi Tempal Road,  
Mahim, Bombay 16

Phones No 453251  
& 269501  
Grams RASIK

# Research Quality Expansion...

*we are deeply dedicated to each*

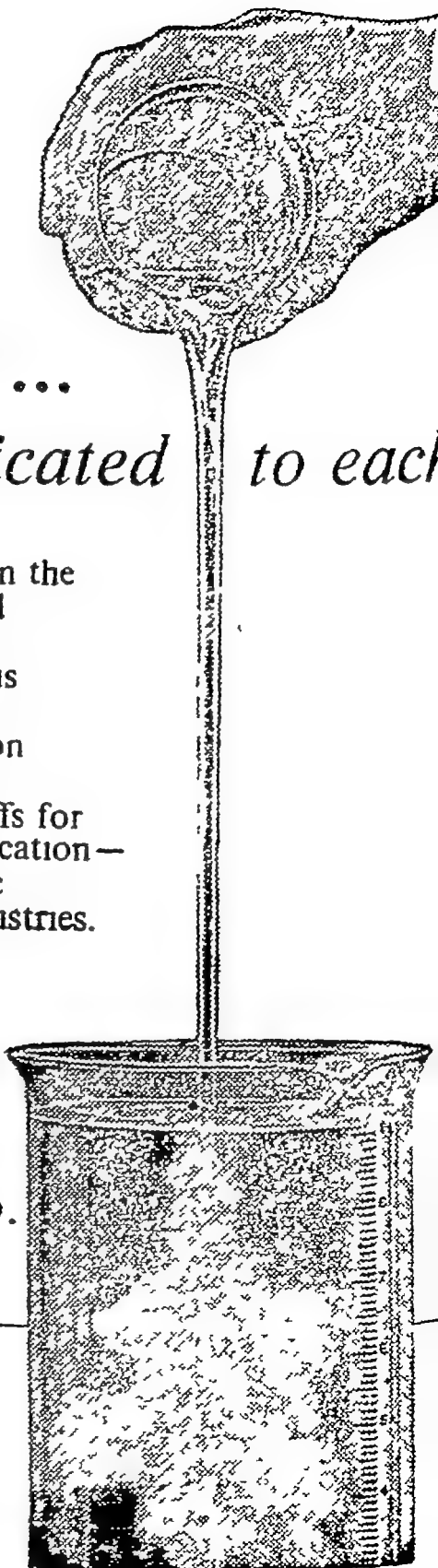
Amar Dye-Chem are pioneers in the dyestuff industry in India—and have sustained the performance through the years. In meticulous quality control. In unceasing research. In consistent expansion. In mounting exports. Today, Amar Dye-Chem make dyestuffs for almost every conceivable application—in textile, paper, leather, plastic paint, coir and many other industries.



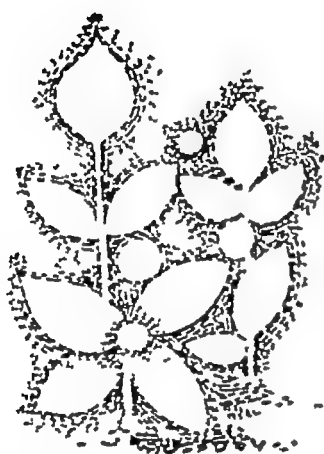
*we believe that  
Research is the life blood  
of the chemical industry*

## AMAR DYE-CHEM LTD.

'Rang Udyan', Mahim, Bombay 16



• • आहार और अनाहार का सन्तुलन करने पर ही आहार अधिक उपयोगी बनता है। कोरा आहार, आहार की उपयोगिता को कम करता है। उपवास का मूल्य केवल आध्यात्मिक नहीं है, शारीरिक भी है। काम को जितनी विश्राम की अपेक्षा है, उतनी ही आहार को अनाहार की अपेक्षा है।



**आहार :**

**चार**

**मानदण्ड**

०

—मुनि नथमल

(आचार्य श्री तुलसी के विद्वान् शिष्य—

विविध दर्शनो के ज्ञाता, उद्भट विचारक एव लेखक)

०

१—वस्तु का लक्षण है, होना और होने का लक्षण है क्रिया करना। जो क्रियाशील नहीं होता वह सत् नहीं होता। सत् वह होता है जिसमें क्रिया होती है और निरन्तर होती है। कुछ वस्तुओं में स्वाभाविक क्रिया होती है और कुछ वस्तुओं में स्वाभाविक और सयोगिक दोनों प्रकार की क्रिया होती है। क्रिया का स्रोत है शक्ति और शक्ति का स्रोत है आहार।

हमारे शरीर-तंत्र में दो मुख्य अवयव हैं—मस्तिष्क और पाचन-संस्थान। मस्तिष्क ज्ञानकेन्द्र और क्रियाकेन्द्र है। वह शरीर की प्रवृत्तियों पर नियंत्रण करता है, उसका संचालन करता है। पाचन-संस्थान आहार का परिपाक कर उसका शरीर के साथ सात्व्य करता है।



मस्तिष्क और शरीर दोनों की क्रिया प्राण-ऊर्जा या विद्युत-ऊर्जा द्वारा होती है। मस्तिष्क को अपनी क्रिया करने के लिए २० वाट विद्युत-ऊर्जा चाहिए। उसकी पूर्ति ग्लूकोज और आक्सीजन इन दो स्रोतों से होती है। परिमित भोजन पाचन-संस्थान के हिस्से में आनेवाली विद्युत-ऊर्जा से काम चला लेता है। अतिरिक्त भोजन अतिरिक्त विद्युत-ऊर्जा का उपयोग करता है। पाचन-संस्थान के द्वारा अतिरिक्त विद्युत-ऊर्जा का उपयोग किए जाने पर मस्तिष्क को मिलनेवाली विद्युत-ऊर्जा की मात्रा कम हो जाती है। फलतः पेट की क्रिया प्रधान और मस्तिष्क की क्रिया गौण हो जाती है। आदमी अधिक आहारवान और कम बुद्धिमान हो जाता है। क्या कोई भी समझदार इसे पसन्द करेगा ?

२—आहार के बारे में हमारा दृष्टिकोण बहुत ही सीमित है। परिमित भोजन आहार का एक मानदण्ड है। किन्तु वही एकमात्र नहीं है। सतुलित भोजन का भी अपना महत्व है। कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं जो कुछ भी खाकर शरीर की अपेक्षा पूरी कर लेते हैं। सब वैसे नहीं होते। जिनकी प्राण-ऊर्जा सशक्त होती है, जो अपने अन्तःस्वभाव पर पूर्ण अधिकार कर लेते हैं। उनमें रासायनिक परिवर्तन की क्षमता उत्पन्न हो जाती है। साधारण आदमी ऐसा नहीं कर पाते। वे सतुलित भोजन के अभाव में शरीर और मन दोनों दृष्टियों से रुग्ण हो जाते हैं।

शरीरशास्त्र के अनुसार क्रोध, आवेश, स्वभाव का चिड़चिड़ापन, विक्षोभ—ये शरीर के रोग हैं। यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ जाने से ये उत्पन्न होते हैं। यह मात्रा "ए जाइमै" (एक रासायनिक पदार्थ) की मात्रा घट जाने से बढ़ती है और उसकी मात्रा की पूर्ति होते ही यूरिक एसिड की मात्रा घट जाती है। मनुष्य का स्वभाव बदल जाता है—क्रोध हसी में बदल जाता है। क्रोध के निमित्तों की स्वीकृति कर्मवाद के सिद्धान्त में बाधक नहीं है।

३—आहार वही नहीं है, जो इस मुख से खाते हैं। मुख्य आहार है प्राण-वायु। उसमें पोषण की क्षमता है इसलिए वह आहार है और वह आहार के परिपाक की शृंखला का एक तत्व है इसलिए आहार का आहार है। पूरा श्वास या दीर्घ श्वास लेनेवाला व्यक्ति फुफ्फुस के विषय को बाहर निकालता है और रक्त को विशुद्ध बनाता है। साथ-साथ वह शारीरिक और मानसिक क्षमताओं को भी विकसित करता है। पुराने जमाने में योग के आचार्यों ने इस विषय का साक्षात् किया था और उन्होंने श्वास की अनेक पद्धतियाँ विकसित की थीं। आज वे रूढ़िरूप में चल रही हैं। वैज्ञानिक पद्धति भी जानकारी खोजने पर रूढ़ि बन जाती है। आज के वैज्ञानिक इस विषय में खोज कर रहे

हैं। वे श्वास के विभिन्न प्रयोगों द्वारा अनेक रोगों की चिकित्सा में सफल हुए हैं। तापमान का सन्तुलन और शक्ति ये दो आहार के प्रयोजन हैं। प्राणवायु दोनों की पूर्ति करती है।

४—आहार का चौथा मानदण्ड है—अनाहार। आहार और अनाहार का सन्तुलन करने पर ही आहार अधिक उपयोगी बनता है। कोरा आहार, आहार की उपयोगिता को कम करता है। उपवास का मूल्य केवल आध्यात्मिक नहीं है, शारीरिक भी है। काम को जितनी विश्राम की अपेक्षा है, उतनी ही आहार को अनाहार की अपेक्षा है। ●



### सन्तुलित आहार :

- ♦ ईरान के बादशाह “बाहमन” ने अपने राज्य के प्रतिष्ठित, श्रेष्ठ और अनुभवी हकीम से पूछा—“आदमी को कितना खाना चाहिए ?”

हकीम ने उत्तर दिया—“३६ तोला।”

बादशाह ने प्रश्न किया—“इससे क्या होगा ?”

हकीम ने सहजता से मुस्कराते हुए कहा—“इससे अधिक भोजन करने का अर्थ है—अन्न को व्यर्थ खोना और भार ढोना।”

×

×

×

- ♦ महर्षि रानडे को कलमो आमो का शौक था। किसी सज्जन ने आम भेजे। पत्नी ने आम छीलकर उनके सामने तश्तरी में रखा। रानडे ने उसमें से दो चार टुकड़े उठाकर खाये और अपने काम में लग गये। पत्नी काम निबटा कर आई और देखा—आम तो वैसे ही पड़े हैं। पूछा—क्या आपने आम नहीं खाए ?

रानडे ने कहा—“खा लिये।”

पत्नी ने कहा—‘कहा खाये ? वे सब ऐसे ही पड़े हैं, आपको शौक है, खा लीजिए।’

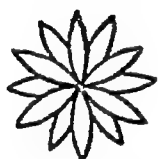
रानडे ने कहा—“शौक है तो क्या एक ही चीज से पेट भर लेना चाहिए और भी बहुत-सी चीजे हैं। शौक होने पर भी आत्म-सयम और मात्रा का विवेक रखना कितना कठिन होता है ?”



... नहीं मनु ! यज्ञ का अर्थ बलि नहीं है । यज्ञ रचना है, उत्पादक कर्म है । गण के लिए गण द्वारा उत्पादन । लेकिन विस्तार और निर्माण की एषणा लिये चल ही दिया मनु यज्ञ में बलि देकर मृगछौने की । पश्चात्ताप करता कुछ और सजोने की आस्था लिये मनु लौट आया । मनु की ही तरह किसी भी क्षण लौट आएगा मनु का मानव श्रद्धा की बांहों में

अकथा

## मनुज लौटेगा



—हरीश भादानी  
[नयी कविता के सगणित हस्ताक्षर,  
सुमधुर गीतकार,  
वातायन (बीकानेर)  
के सम्पादक]

एक अ-कथा, व्यक्ति की नहीं, घटना की नहीं, अ-कथा-यात्रा की, धरती की अर्थात् एक हिस्सा भूगोल की, जिसका एक और नाम है देश ।

विक्रम की अनवरत प्रक्रिया में भौतिक-आधिभौतिक और वैचारिक-कर्मिक आरोह-अवरोह, ऊहापोह और आकार-प्रकार से कवीले से समाज का, समाज से राज्य-साम्राज्य का, लोगों की वर्तमान भूत-भविष्य के प्रति दृष्टि का और परिणामस्वरूप सम्यता-संस्कृति का रचाव-विनाश और पुन रचाव । न नहीं आदम और ईव से, नूह की नाव से, और न डाविन के चिपाजी से और न जड़-चेतन के द्वन्द्व से—मनु से ही पहचान लें इस यात्रा को और पहचान लिए जाने की बड़ी-बड़ी तस्तिर्या गड़ी हुई हैं—जम्बूद्वीप, भरत-खण्ड, भारत, हिन्दुस्तान—एक और बौद्धिक-दार्शनिक शब्द-पूर्व ।

प्रत्येक नाम की अपनी विशिष्टता-कथा-अन्तर्कथा-गाठ-दर-गाठ का सिल-सिला, कितने मोहासन्न हैं हम, बाध रखा है इसे अपने से कही टूट-छूट गया तो—पता नहीं क्या हो—इस धरती का । इस सम्यता का, सस्कृति का, प्रजापति की व्यवस्था का—जहाँ-जहाँ भी पपड़ी उतरी थेगडा लगा दिया है । थेगडो-थेगडो से बिना मूल को छुए नव्यतर हो जाएगी एक दिन ।

और दृष्टा पूर्व जैसा कल था वैसा ही आज । देखता रहा है राग और छद टूटने पर विकराल हो गई प्रकृति को, समदर के अतलान्त में समाधिस्थ हो गई देवों की व्यवस्था को, अवशेष-व भटकते मनु को, पहाड़ की खोह में अटक गई नाव को, गधवों की सम्पन्नता-जडता से ऊँचकर कुछ और तलाशती श्रद्धा को, श्रद्धा की वाणी हाथ-साहचर्य से सघते मनु को अपने भीतर समोता रहा है पूर्व । सास-मास जीता रहा है यह मनु-श्रद्धा के रचाव मनुष्य को, असुरों के पीरोहत्य से मोहित और विस्तार की लालसा उगाता हुआ मनु को, उसके सारस्वत प्रदेश को, ऋचाओं के रचाव-ज्ञान को, यज्ञो-तपो को, रावण के ज्ञान-विज्ञान को, वाल्मीकि और मर्यादाओं के राम वनवासिन सीता को, वश कलह के महाभारत को, चार वर्णों की व्यवस्था को दार्शनिक-धार्मिक विस्तार को, जडता के समानान्तर गतिशीलता के पुनुरुत्थान में महावीर और गौतम को । उसके अन्तर में उतरता गया है—आर्यों-अनार्यों-हूण-शको का अस्तित्व के लिए या फिर सुविधा के विस्तार के लिए हुआ युद्ध और सामजस्य, दरारों पड़ी एकता, मुगलों की बादशाहत, दीन-ए-इलाही, गोरी तिजारत का राज्य, आजादी के लिए गुलामों की जद्दोजहद और लहू की लकीर से वांट दिया गया देश । कन्याकुमारी की शिला, से गौरीशंकर शिखर से, ब्रह्मपुत्र-सतलुज-झेलम के मुहाने से उठते ही रहे हैं इस पूरव के पाँव मनु के मनुष्य के एक-एक चरण के साथ । और उसी अतरगता-रागात्मकता से जिए जा रहा है यह पूरव-आजादी की चौथाई शताब्दी की प्रतिक्षण बढ़ती उम्र के आदमी के लिए किए जा रहे निर्माण को, नागार्जुनम्-भाखडा को, भिलाई-इस्पातनगर को, गरीबी हटाओ की योजनाओं-राजनीति को, समता के गुम्बदों-मीनारों और विपमता के असीम विस्तार को, गणराज्य को, स्वयंभू भगवानों और उनकी तटस्थता वैदेहिकता को, उपदेशो-योगाभ्यासों को, हाथ-पाँव से दूर उनके मुँह में गीता-वेद-कुरान-त्रिपटिकों को और होती ही जा रही है नीली इस पूर्व की देह अदृश्य पर भयावह मर्यान्तिक पश्चिम की आर्थिक-सांस्कृतिक भार से । मगर आदमी न देख रहा है, न ही सुन रहा है—डूबा हुआ है—हरे कृष्णा-हरे कृष्णा • या हू-या हू के कीर्तन में, खुशफहम है शेखचिल्ली स्वयं को ज्ञान-विज्ञान का बादि उद्गम

मानकर, यात्रिकता में डूब रहे शहर को बचाने की चिन्ता में हाथ उठाकर भेज रहा है वीतरागी आत्मिक शान्ति के लिए एकान्त में, करवा रहा है अनाज के लिए अनाज का होम, नक्षत्रों की पूजा—इस तरह भागता है यथार्थ से, रगता रहता है। अकर्मण्यता से भीतर पठरागई अपनी हीनता, परावलम्बन की हथेली पर बैठा निपोरता है स्वावलम्बन की खीसे, चीखता ही रहता है कभी राजनीति तो कभी धर्म तो कभी याचक और अहम् की जुवान।

खामोश पूरव ! कहा से लाए जवान, बाणी ! किनके लिए कैसे और किन सफ़ो पर लिखे अपनी व्यथा और अपने परिवेश अपने आदमी की हकीकत, यातना ही यातना खिंची हुई है उसके चेहरे पर—आख झुका कर देख लेता है कभी-कभी सामने फैले समुद्र की सतह पर—एक कथा नहीं—एक अ-कथा का आरम्भ हिलक आता है उसके सामने गधर्वी, काम की पुत्री कामायनी, श्रद्धा की बाही में प्रलय का शेषाश मनु, बियावान में रचाव, असुर पुरोहित का आतिथ्य, मनु-श्रद्धा मानव का छोटा-सा ससार और निर्माण विस्तार के लिए लालायित मनु, दैवों की पुरातन परम्परा को पुनर्जीवित करता हुआ मनु ! मगर यज्ञ की पूर्ववत् प्रक्रिया पर दुखी श्रद्धा—“नहीं मनु ! नहीं, तुम यज्ञ में बलि नहीं दोगे, यह जीवन है, इसे जीने का अधिकार है, तुम इससे भिन्न तो हो मगर हो जीवन ही, इसका जीवन मत छीनो, मनु !”

“श्रद्धा ! मैं देव हूँ और यज्ञ देवों की पुरातन गरिमामय परम्परा है, पशु-बलि यज्ञ-प्रक्रिया का अनिवार्य अंग, पशु-बलि से पितृ प्रसन्न होंगे, और निर्माण का, विस्तार का आशीर्वाद देंगे।”

“नहीं मनु ! यज्ञ का अर्थ बलि नहीं है, यज्ञ-रचना है—उत्पादक-कर्म है—गण के लिए गण द्वारा उत्पादन सामूहिक जीवन—व्यवस्था, जीने के अधिकार की रक्षा, जीवन का जीवन के प्रति सम्मान उत्पादन-सबके लिए सबसे समान वितरण, उत्पादन पर किसी का एकाधिकार नहीं, संग्रह नहीं—और यह मृग-छौना—कितना कोमल, कितना निरीह, निर्दोष—तुम्हारे मानव जैसा ही प्रिय, सलोना, चंचल, एक गतिशील जीवन, नहीं मनु ! नहीं, इसकी बलि न दो !”

मगर विस्तार और निर्माण की एषणा—अह लिए चल ही दिया मनु यज्ञ में बलि देकर, मृगछौने की लहू के छोटों से भीगी—बिलखती रह गई श्रद्धा !

मनु की यात्रा—सारस्वत प्रदेश, निर्माण-समाज का विधि-विधान का, सस्कृति का, सभ्यता का, देवों की पुनर्संस्कारित परम्पराओं का, नया नाम—आर्यों के राज्य समाज का मनु-ईड़ा का संयोग-मनु—अब मनु ही नहीं प्रजा-

पति मनु पर प्रजापति मनु और ईडा का संयोग । नही, नही असम्भव-असम्भव-जनावेश-इतने बड़े निर्माण, प्रजा पालन सुखों के विस्तार के बाद ईडा से संयोग पर इतना आक्रोश विद्रोह करता है मनु और फिर घायल पदच्युत मनु । एक बार पुनः श्रद्धा की वाहो मे मनु । परिणामों को भूलता, पश्चात्ताप करता, कुछ और कुछ और सजोने की आस्था लेता मनु—सयत्त-सृजन के लिए उद्विग्न मनु को सहलाती श्रद्धा । समदर की सतह से आख उठा कर सामने देखने लगता है पूरव—एक आतुरता-एक तलाश हिलकती है—मनु की ही तरह किसी भी क्षण लौट आएगा मनु का मानव अपनी श्रद्धा की वाहो मे, भूल जाएगा अपने सारे परिणाम—पश्चात्ताप और दोनों मिलकर करेंगे मनु के एक और मानव का रचाव, मनु आलापेगा राग, रचेगा ऋचाएँ-छंद, करेगा यज्ञ—

गण द्वारा उपार्जन-अर्जन गण के लिए  
गण द्वारा समान वितरण, गण के लिए  
जीवन की रक्षा, जीवन से

---

ससार के महान गणितज्ञ और भौतिक-विद् आइस्टीन "क्विंटेरियन वाच टावर" के संपादक को प्रेषित २७ दिसम्बर ३० के अपने पत्र में लिखते हैं —

"हालांकि बाह्य परिस्थितियाँ शाकाहारी पथ्य के कठोर निर्वाह करने में मुझे रोकती रही, मैं लम्बे समय से सैद्धान्तिकरूप से आपके उद्देश्य का अनुचर रहा हूँ । आपके सौन्दर्य शास्त्रीय और नैतिक उद्देश्यों से सहमत होते हुए भी मेरा विचार यह है कि शाकाहारी जीवन-पद्धति मनुष्य स्वभाव पर अपने पूर्ण शारीरिक प्रभाव द्वारा सर्वाधिक लाभप्रदरूप में मानव-समुदाय को प्रभावित करेगी ।"

—अल्बर्ट आइन्स्टीन

---

अधिकाश रोगो का सम्बन्ध पेट से है । पेट पर उतना ही बोझ डालें, जितना वह खुशी-खुशी झेल सके । मन की लौलुपता को पेट पर हावी न होने दीजिए ।

○



सुनहरे नियम

के

स्वास्थ्य

○

—यशपाल जैन

[सुप्रसिद्ध सर्वोदय विचारक, प्रमुख साहित्यकार,  
सम्पादक जीवन साहित्य]

कहावत है कि अधिक खाकर जितने लोग मरते हैं, उससे कहीं कम लोग कम खाने से मरते हैं । वस्तुतः बीमारी का सबसे बड़ा कारण यह है कि हमसे अधिक खाश व्यक्ति जीने के लिए नहीं, जीभ के स्वाद के लिए खाते हैं और पेट जितना बोझ उठा सकता है, उससे अधिक बोझ उस पर डालते हैं ।

एक बड़ी शिक्षाप्रद कहानी है । एक ऊँचे दर्जे के सत कही रहते थे । उनका बहुत बड़ा आश्रम था । बहुत से स्त्री-पुरुष आश्रम में रहते थे । एक लम्बी-चौड़ी वस्ती वहाँ बस गई थी ।

इस सत का एक घनिक भक्त था, जो कहीं दूर रहता था । एक दिन उसने सोचा कि गुरुदेव के पास इतने लोग रहते हैं । कभी कोई बीमार पड़ता होगा तो बड़ी परेशानी होती होगी, क्योंकि वहाँ कोई इलाज करनेवाला तो है नहीं ।

यह मोचकर उसने एक योग्य हकीम को वहाँ भेज दिया। हकीम के पहुँचने के बाद काफी दिन निकल गये, फिर भी कोई रोगी उनके पास नहीं आया तो उन्हें बड़ा अजीब-सा लगा। वह सत के पास पहुँचे और उनसे कहा, “महाराज ! मैं इतने दिनों से आप सबकी सेवा के लिए हूँ, पर मेरे पास एक भी रोगी नहीं आया।”

सन्त बोले, “आयेगा कहा से ? मेरे अनुयायी जब खूब भूख लगती है तब खाते हैं और जब थोड़ी भूख बाकी रहती है, तब खाना छोड़ देते हैं।”

सन्त ने जो कहा—उसमें स्वास्थ्य का रहस्य छिपा हुआ है, पर दुर्भाग्य से आज हमारा दिमाग एकदम उल्टा हो गया है। एक दूसरी घटना याद आती है।

प्रकृति हमारी सबसे बड़ी हितैषी है। हम जब उसके नियमों का पालन नहीं करते, तब भी वह हमारी मदद करती है। अधिक खा लिया तो दस्त हो गये। यह प्रकृति की कृपा से होता है। वह अदर की गन्धगी को निकालने के लिए ऐसा करती है, लेकिन हम उसे अपना शत्रु मानकर तत्काल चिकित्सक के पास दौड़ते हैं और दस्त रुकवाने की दवा लेते हैं। पेट में गन्धगी रहेगी तो किसी-न-किसी रास्ते से निकलेगी ही। दस्त बन्द कर दिये जायेंगे तो दूसरा रोग उठ खड़ा होगा।

एक बार एक व्यक्ति ने अपने मित्र को अपने यहाँ भोजन करने को बुलाया। तरह-तरह के पकवान वनवाये। वे लोग खाते जाते थे और मेजवान पूछता जाता था कि खाना कैसा लगा ? मित्र उसका जवाब नहीं देता था। जब वे खा चुके और मित्र जाने को हुआ तो मेजवान ने फिर पूछा, “अरे भाई, आपने बताया नहीं कि खाना कैसा लगा ?”

मित्र ने कहा, “आज से सातवें दिन आप मेरे घर खाना खाने आना, तब जवाब दूँगा।”

सातवें दिन दोनों ने साथ खाना खाया। सादा खाना था। जब खा चुके हैं और एक दूसरे से विदा होने लगे तो पहले साथी ने कहा, “आज आपने कुछ जवाब देने को कहा था।”

मित्र बोला, “जवाब तो आपको मिल गया। आपके यहाँ से आने के बाद



मुझे एक घण्टे सोना पड़ा था । अब आप यहाँ मे गीघे अपने जपतर जाइये और काम कीजिये ।”

ज्यादातर रोगों का सम्बन्ध पेट में आता है । पेट गाफ रूते तो गोरु कारण नही कि लोग बीमार पडे । एक बार विनोबाजी ने अपना गफ व्यक्तिगत अनुभव सुनाया ।

भूदान के सिलसिले में पदयात्रा करते हुए वह एकवार बहुत बीमार हो गये । उनके पेट में बड़ा दर्द होने लगा । डाक्टर आये, उन्होंने जाच तो और अत्यन्त चिन्तितभाव में कहा, आपको आठ महीने आराम करना चाहिए ।”

विनोबा ने उत्तर दिया, “लगता है जाच में कहीं चूक रह गई है, जो आपने चार महीने छोट दिये । आपको मलाह देनी चाहिए, श्री कि बारह महीने आराम करो ।”

डाक्टरों ने कहा, “आपको पैदल चलना छोट देना चाहिए ।”

विनोबा बोले, “मेरे पेट में दर्द है, पैरों में नहीं ।”

तब डाक्टरों ने कहा, देखिये, आप जो खाते हैं, उसमें आपके गेट में १६०० कैलरी पहुँचती है, चाहिए २२०० ।”

विनोबा ने मुस्कुरा कर उत्तर दिया, “आपने खाने की कैलरी तो जोड़ ली लेकिन मैं खुले में चलता हूँ, अनन्त आकाश के नीचे बैठ कर प्रार्थना करता हूँ, क्या उसकी कैलरी पेट में नहीं जाती ?”

डाक्टर निरुत्तर होकर चले गये ।

उसके पश्चात् विनोबा ने एकात में पेट से पूछा, “क्यों भाई, तू मुझसे नाराज क्यों है ?”

पेट ने उत्तर दिया, “इसलिए कि तू अनाचारी है । मैं जितना भार उठा सकता हूँ, उससे अधिक भार तू मुझ पर डालता है ।”

विनोबा उन दिनों सारे दिन में पाच पाव दही, पाच वार में लिया करते थे । उसे अब उन्होंने अठारह भागों में बाँटा । एक भाग लेते और उसे खाने में इतना समय लगाते कि गीता के एक अध्याय का पारायण हो जाता ।

कुछ ही समय बाद पेट ने कहा, “तू अब अच्छा आदमी बन गया है, मुझे हैरान नहीं करता । मैं भी तुझे हैरान नहीं करूँगा ।”

विनोबा बताते हैं कि पेट का दर्द अपने आप ठीक हो गया ।

यह घटना बड़ी ही शिक्षाप्रद है । हम लोग प्रायः देखते हैं कि भूख नहीं

लगी है, पेट ठीक से साफ नहीं हुआ है, फिर भी बिना खाये मन नहीं मानता । खाते हैं और वाद में डाक्टर के पास दौड़ते हैं । सच बात यह है कि अधिकतर लोगो के मन में एक गलत बात घेर करके बैठ गई है और वह यह कि हम खाना नहीं खाएँगे तो कमजोरी आ जायगी । हमसे शायद ही कोई यह सोचता हो कि न खाने की अपेक्षा बेभूख खाने से अधिक हानि होती है ।

प्रकृति हमारी सबसे बड़ी हितैषी है । हम जब उसके नियमों का पालन नहीं करते, तब भी वह हमारी मदद करती है । अधिक खा लिया तो दस्त हो गये । यह प्रकृति की कृपा से होता है । वह अन्दर की गन्दगी को निकालने के लिए ऐसा करती है, लेकिन हम उसे अपना शत्रु मानकर तत्काल चिकित्सक के पास दौड़ते हैं और दस्त रुकवाने की दवा लेते हैं । पेट में गन्दगी रहेगी तो किसी-न-किसी रास्ते से निकलेगी ही । दस्त बन्द कर दिये जायेंगे तो दूसरा रोग उठ खड़ा होगा ।

अधिक खाने के साथ-साथ एक और अपराध हम यह करते हैं कि बड़ी उतावली में खाते हैं । हर आदमी कहता है, “क्या करें साहब, इतना काम है कि खाने को भी समय नहीं मिलता ।”

पर जो यह कहते हैं वे भूल जाते हैं कि जैसे-तैसे पेट में डाल लिया जाने वाला खाना एक न एक दिन स्वास्थ्य को मिट्टी में मिला देता है । कम खाओ, चबा-चबाकर खाओ, यह अत्यंत आवश्यक है । यदि समय नहीं है, मन हड़बड़ी में है तो मत खाओ । उससे उतना नुकसान नहीं होगा जितना कि साबुत ग्रास पेट में पहुँचा देने से होगा । प्रकृति ने दात आखिर इसीलिए तो दिये हैं कि आप जो भी खाये चबा-चबाकर खाएँ । अग्रेजी में एक कहावत है “ड्रिंक द फुड एंड ईट द वाटर ।” अर्थात् खाने को इतना चबाओ कि वह पानी हो जाय तब उसे निगलो, और जब पानी पीओ तो धीरे-धीरे घूट भर कर, रुक-रुक कर, पियो ।

स्वास्थ्य के ये सामान्य नियम अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं । यदि हम इनका ध्यान रखें और अपने जीवन में कड़ाई से इनका पालन करें तो न केवल हमारा शरीर रोग मुक्त रहेगा, अपितु हम बड़े आनन्द का अनुभव करेंगे और दीर्घजीवी होंगे ।

मनुष्य जीवन दुर्लभ है। इस दुर्लभता का मुख्य कारण ज्ञान और विवेक है। मनुष्य का विवेक उसे सदा ही पवित्र जीवन व्यतीत करने की नेक सलाह देता है। जीवन को शुद्ध और सात्विक बनाने के लिए प्राकृतिक भोजन, शाकाहार ही उत्तम है।

## पवित्र जीवन का उचित आहार :

### शाकाहार

—डॉ० देवेन्द्रकुमार शास्त्री  
(प्राकृत, संस्कृत एवं हिन्दी के विद्वान् एवं लेखक)



मनुष्य को परखने के विविध आयाम और निकष हैं। मनुष्य का जीवन यथार्थ में दुर्लभ है। इसकी दुर्लभता का मुख्य कारण ज्ञान और विवेक है। हमें ज्ञान यथार्थरूप में प्राणियों के प्रत्येक जीवन में प्राप्त नहीं हो सकता। मनुष्य को ही विन्तृत और विशेष ज्ञान प्राप्त करने की क्षमता, साधन और सुयोग प्राप्त होता है। यही कारण है कि आधुनिक

युग में भी जो मंत्रात्म, आत्मपीडन, विघटन और विखराव का जीवन है उसमें भी मानव ज्ञान-विज्ञान के क्षेत्र में जो उपलब्धियाँ आत्ममात् कर चुका है वे केवल चमत्कृत करनेवाली ही नहीं, हमारी आँखें खोल देनेवाली हैं। उनके अध्ययन और प्रायोगिक जीवन में उतारने पर जो वास्तविक जानकारी मिलती है उससे हमारे पुराने आचार-विचारों पर भी अत्यन्त प्रभाव पड़ता है, क्योंकि आज के हमारे जीवन में विज्ञान ही सबसे बड़ा प्रमाण है।

विगत दो दशकों में चिकित्सा-विज्ञान के क्षेत्र में जो नवीन उपलब्धियाँ प्रकाश में आई हैं उनके अध्ययन-मनन से मनुष्य के उचित आहार पर भी विशेष प्रभाव पड़ सकता है। अभी हाल ही में इस सम्बन्ध में जो विवरण प्रकाशित हुआ है उसके अनुसार मनुष्य के लिए मासाहार उपयुक्त भोजन नहीं बताया गया है, क्योंकि मनुष्य का पेट मासाहार के उपयुक्त नहीं है।

## शरीर रचना और आहार

प्रत्येक प्राणी का आहार शरीर की रचना से घनिष्ठ सम्बन्ध रखता है। यह सभी जानते हैं कि पशु और पक्षियों से मनुष्य का भोजन सर्वथा भिन्न है। केवल बाह्य रचना, वेश-भूषा ही नहीं, शारीरिक रचना, सोचने-विचारने की पद्धति और वाणी के द्वारा व्यक्त करने का ढंग भी अन्य प्राणियों से मनुष्य का सर्वथा भिन्न और विशिष्ट है। मन, वचन और काया से मनुष्य प्राणियों से भिन्न है। मनुष्य की शरीर-रचना को ध्यान से देखें तो पता लगेगा कि मुख की बनावट, दातों की संरचना, आहार-नलिका और लघु-वृहद् अंत्र-यंत्र सभी कुछ पशुओं से भिन्न है। आधुनिक चिकित्सकों के अनुसार प्राणी-शरीर के अंग उसके उचित प्राकृतिक रहन-सहन एवं भोजन के अनुरूप ही संचालित होते हैं। मनुष्य की आहार-नलिका शाकाहारी प्राणियों की भाँति पर्याप्त लम्बी है। संपूर्ण पाचक रस तथा आंतरिक संरचना शाकाहार के लिए ही उचित है। मनुष्य को प्राकृतिक बनावट के अनुसार ही हमें दात और आंत मिली हैं। मनुष्य की अंगों की परिचालित प्रक्रिया में दात से लेकर आंत तक आहार प्रेषण-क्रिया और अवयवों में रक्त-मासादि निर्माण की क्रियाएँ जुड़ी हुई हैं। इनसे ही शरीर को ऊर्जा प्राप्त होती है। ऊर्जा की खोज एक महत्वपूर्ण वैज्ञानिक उपलब्धि है। प्रत्येक समय में ऊर्जा का विश्लेषण करना और उसकी रासायनिक क्रियाओं का पता लगाना ही विज्ञान का मुख्य कार्य है। इस विधि से ही ऊर्जा के रूपों तथा मापों का निश्चय किया जाता है।

**जैसी आंत वैसे दात .**

पुराने लोग दातों से आंतों का परिज्ञान करते थे। जहाँतक शारीरिक रचना-प्रक्रिया का सम्बन्ध है, यह देखने में आता है कि हिंसक-प्राणियों की जैसी आंत होती है, प्रकृति के अनुसार उनके दात भी वैसे ही चीर-फाड़ करने-वाले नुकीले होते हैं। मनुष्य की अंतर्द्विधा और उसके दात केवल शाकाहार के लिए उपयुक्त हैं। आधुनिक चिकित्सकों के अनुसार भारतीय वातावरण और जीवन मासाहार के सर्वथा प्रतिकूल हैं। एक जापानी डाक्टर “कीसुके-

कुरोस" ने अपने दो साथियों श्री इतोमासानोशी और श्री ओत्सुचीतोरू के साथ यह घोषणा अभी हाल ही में की है कि मासाहार हानिकारक है। अधिक मास खाने से पेट के अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। क्योंकि मास में अनेक विषैले पदार्थ होते हैं जो मनुष्य के रक्त-परिवहन पर घातक प्रभाव डालते हैं जिन्हें नष्ट नहीं किया जा सकता। प्रत्येक प्राणी-शरीर के कौशिका-पुंजों में जीवद्रव्य के निगमन अर्थात् मृत्यु के पश्चात् अनेक विघटन एवं रासायनिक क्रियाएँ होती हैं जिनके कारण इन-विष-पदार्थों की उत्पत्ति होती है। अतएव इनका प्रभाव मनुष्य की पाचन-क्रिया पर ही नहीं, वरन् जीवन-आयु पर भी पड़ता है।

**मासाहार से अनेक रोग .**

डॉ० टाल्वॉट का मत है कि मासाहार से अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। मिशिगन विश्वविद्यालय के प्रो० न्यूवर्ग का कथन है कि मासाहार करने से घमनिया मोटी हो जाती है, बहुमूत्र तथा गुर्दे की बीमारियाँ हो जाती हैं। रूस के प्रमुख डॉक्टर एनिशको, अमेरिका के प्रसिद्ध डॉक्टर प्रो० मेकोलम, इंग्लैण्ड के प्रसिद्ध डॉक्टर एस० कीय, सर डब्ल्यू० ई० कूपर सी० आई० ई० आदि अनेक डॉक्टरों ने मासाहार करने से उत्पन्न होनेवाले अनेक रोगों का उल्लेख किया है। डा० त्रिलोकीनाथ के अनुसार मुख्यरूप से उपान्व-प्रदाह मासाहारियों में ही मिलता है। मासाहार से आमाशय और पक्वाशय के व्रण भी अधिक होते हैं। ये ही आगे चलकर कैंसर के हेतु बन जाते हैं। मासाहार के अनेक कुपरिणामों से लोग अकाल में ही काल-कवलित हो जाते हैं, किन्तु उन्हें इसका पता नहीं चलता। इस प्रकार के अनेक तथ्यों तथा दृष्टान्तों से एवं अनुभव से सिद्ध होता है कि मासाहार अनेक रोगों का जनक है। अतएव मांस का आहार करना मनुष्य के लिए सर्वथा अनुपयुक्त है।

**क्या मासाहार शक्तिवर्द्धक है ?**

प्रायः लोग यह समझते हैं कि मास खाने से हमारे शरीर का मास एवं शक्ति बढ़ती है। मास से मास बढ़ता है, पर शक्ति-वृद्धि होती है यह कहना उचित नहीं है। मास बढ़ने से शक्ति में वृद्धि नहीं होती। भारी-भरकम शरीर बनाने मात्र से कोई पहलवान नहीं हो जाता। शरीर में शक्ति की वृद्धि के माध्य-साध उसका स्फुरण होना भी आवश्यक है। शाकाहार से स्फुरण-शक्ति का विकास होता है। शरीर की वास्तविक शक्ति को आयुर्वेद में "ओज" नाम से अभिहित किया है गया है। मासाहार से ओज विशेष प्रगट नहीं होता। दूध, दही और घी से विशेषरूप से और तत्काल ओज शक्ति का

स्फुरण होता है। अतएव घायल वीमार, अशक्त और गर्भिणी तथा प्रसूता को दुग्धाहार दिया जाता है। शिशु का तो मुख्य आहार ही दुग्ध-पान है। माता के दुग्ध से बढ़कर उसका अन्य आहार नहीं हो सकता। गर्भ में भी शिशु माता से ओज-आहार ग्रहण कर जीवित रहता है। जिन गर्भस्थ शिशुओं को यह ओज-आहार नहीं मिल पाता है अथवा उसके ग्रहण करने में किसी प्रकार का अवरोध उत्पन्न हो जाता है उसकी तत्काल मृत्यु हो जाती है। इससे स्पष्ट है कि स्थूल आहार की अपेक्षा सूक्ष्म आहार का वैशिष्ट्य है जो मासाहार करने में प्राप्त नहीं होता। अतएव मासाहार को शक्तिवर्द्धक कहना उचित नहीं है।

### शक्ति की मापक स्फूर्ति

यह सब लोग अच्छी तरह से जानते हैं कि फलो के रस, मेवे और अन्न, दुग्ध के आहार से शक्ति के रूप में स्फूर्ति प्राप्त होती है। मासाहार स्फूर्ति-दायक नहीं है। स्फूर्ति ही स्वास्थ्य को बनाये रखने में सक्षम है। मास-मदिरा मनुष्य की मानसिक शक्ति को भी शिथिल और हीन कर देती है। बौद्धिक शक्ति केवल शाकाहार से ही प्राप्त होती है। अतएव शक्ति का माप वजन से नहीं, स्फूर्ति से करना चाहिए। रोगी-बालक की अपेक्षा स्वस्थ बालक में स्फूर्ति विशेषरूप से लक्षित होती है। शक्ति के माप के लिए “वाजि” घोड़ा, होर्सपावर, वाजीकरण आदि शब्दों का प्रयोग किया जाता है, जो घोड़े की स्फुरण-शक्ति एवं गति का ही सूचक है। गति और वेग को देखकर ही स्फूर्ति का पता लगाया जाता है। अतएव शक्ति की मापक स्फूर्ति है ?

### क्या शाकाहार उचित है ?

यदि मासाहार मनुष्य के लिए उपयुक्त नहीं है तो यह प्रश्न उत्पन्न होना स्वाभाविक है कि क्या शाकाहार उचित है ? जैन आयुर्वेदाचार्यों का कथन है कि “शाकेषु दोषा बहुली भवन्ति” अर्थात्—शाक के बिना जाने भक्षण करने से भी कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। किंतु आपेक्षिक रूप से विभिन्न प्राणियों के मास की अपेक्षा शाकाहार उचित है। मानवता, नैतिकता और किसी भी बौद्धिक नियम की दृष्टि से मासाहार उचित नहीं है। क्योंकि बिना किसी प्राणी के वध किए अथवा मृत्यु को प्राप्त हुए बिना उसका मास नहीं मिल सकता। दूसरे, उसके शरीर के साथ सम्बद्ध तरह-तरह के रोग और विपत्तियाँ भी हमारे भीतर प्रविष्ट हो जाते हैं जो अनेक रोगों के घर होते हैं।

कच्चे और भूख से अधिक शाकाहार एव विशेषरूप से पत्तियों की भाजिया भी हानिकारक कही गई है। उचित आहार के साथ ही उचित मात्रा का भी ध्यान रखना चाहिए।

शाकाहार ही मनुष्य का उचित भोजन है

चरक के सूत्रस्थान अ० २ में कहा गया है कि 'प्राणाः प्राणमृतामन्नम्' अर्थात् अन्न प्राणियों का प्राण है। अन्न मनुष्य का उचित आहार है। इसकी प्रथम अन्वेष्टना भारत में की गई थी। आदि तीर्थंकर ऋषभदेव ने जो "कृपि के देवता" भी कहे जाते हैं, उन्होंने मसार को खेती करना और निर्जीव शाकाहार को ग्रहण करना मनुष्य का वास्तविक एव उचित आहार निरूपित कर बताया था। यही कारण है कि मनुष्य कच्चे तथा वन-उपवनो से तोड़ कर लाये हुए शाक-फलों आदि को ज्यों का त्यों ग्रहण नहीं करता। उसे सुधारकर, पकाकर, उबाल कर तथा सस्कार कर विविध रूपों में उनका सेवन किया जाता है, जिससे उसके अवशिष्ट दोष नष्ट हो जाते हैं। ऐसा भोजन ही हमारे शरीर को मानसिक और शारीरिक निर्माण के लिए सभी प्रकार के पोषक तत्व प्रदान करता है। डाक्टर टाल्वॉट का कथन है कि "हमारे निर्माण के लिए जिन सोलह तत्वों की आवश्यकता होती है वे सब शाकाहार में निहित हैं।" शुद्ध, सात्विक और स्वच्छ भोजन के ग्रहण करने से मनुष्य का जीवन भी शुद्ध सात्विक बनता है। जीवन को शुद्ध और सात्विक बनाना ही स्वस्थता का उत्तम लक्षण है। अतएव मनुष्य अपने जीवन को पवित्र और अच्छा बनाना चाहता है तो उसे अपने प्राकृतिक भोजन शाकाहार को अपनाना चाहिए।

[शकर आईल मिल्स के सामने  
नई वस्ती, नीमच (म प्र)]



शाकाहारी सायरस महान् (५२६ वी० सी०)

परसिया का बादशाह, जिसने अनेक प्रदेश जीत कर परसिया को, अधकारपूर्ण प्रदेश से महान् साम्राज्य में उन्नत किया, स्वयं ही शाकाहारी नहीं था वरन् उसने अपने सैनिकों को भी शाकाहारी पथ्य के कठोर निर्वाह का आदेश दिया था, जहां कहीं भी उसकी सेना गई विजय प्राप्त की। सेनोफेन कहता है—'सायरस का पालन-पोषण रोटी-पत्ती-पानी के पथ्य पर १५ वर्ष की उम्र तक हुआ। तब शहद और भुनक्का दिए गए।'।

## निरीह पशु चेतना

ॐ 'श्री मां'

(अरविन्द आश्रम, पाण्डिचेरी)

मैं आपको एक कहानी कहूंगी। मैं एक युवा स्वीडिश महिला को जानती थी जो अम्यास और रुचि के कारण साधना किया करती थी। एक दिन उसे एक भोजन में आमन्त्रित किया गया और उसे खाने को मुर्गा दिया गया।

रात्रि में उसने अपने को स्वप्न में देखा—एक टोकरी में उसने अपने सिर को दो छड़ियों के टुकड़ों के बीच कपकपाते पाया। इधर से उधर दबे—कापते उसने बहुत ही अप्रिय और दुखी महसूस किया। और तब उसने अपने सिर को नीचे और पावों को हवा में उठे देखा जो लगातार हिलाए-कसे जा रहे थे। वह पूरी तरह दुखी हो गई। अचानक उसने अनुभव किया, उसकी खाल नोची जा रही है, उतारी जा रही है। और यह सब कितना कष्टदायक था और तभी कोई चाकू लिए आया और उसका सिर काट दिया। इस पर वह जग गई। उसने मुझे यह कहानी कही और कहा कि उमने जीवन में ऐसा डरावना स्वप्न कभी नहीं देखा, सोने जाने से पूर्व इस प्रकार का कोई विचार ही नहीं था। यह मात्र उस गरीब मुर्गों की चेतना होगी जो उसके भीतर प्रवेश कर गई और उमने स्वप्न में बाजार लाए जा रहे निरीह-प्राणी की पीड़ाओं को अनुभव किया।

दूसरे शब्दों में, जो भोजन आप लेते हैं उसके साथ न्यूनाधिक मात्रा में उस पशु का जिसका मांस आप निगलते हैं—चेतना भी लेते हैं।

मैंने पशुओं की आँखों में बहुत गहरे से मुझे देखती मनुष्य की आत्मा को देखा, मैंने देखा, जहाँ वह जन्मा था—गहरे रोओं और पाँखों के नीचे अथवा चार-पावों गोखरुओं के बीच घूमने पर एक क्षण की ही निंदा की। मैंने अनुसरण करती कंदियों की मूक झलकियों को पकड़ लिया और शपथ ली—मैं विश्वसनीय रहूँगा।

—एडवर्ड कारपेंटर



# विश्व के विभिन्न धर्मों में शाकाहार का महत्त्व



ससार के सभी सन्तो, महापुरुषों, धर्म-गुरुओं-पैगम्बरों ने और धर्मग्रंथों ने सभी प्राणियों के साथ सद्भाव और सात्विक आहार को महत्त्व दिया है। प्राणियों के साथ सद्भाव और सात्विक-आहार से उत्पन्न भावना के विकसित स्वरूप के सहारे ही ईश्वर और परम सुख की प्राप्ति की जा सकती है। आहार का विचार और कर्म से गहरा सम्बन्ध रहता है और विचार-कर्म के परिणामों पर ही व्यक्ति अपना वर्तमान जीता है, भविष्य को साकार करता है और इन दोनों के निर्वहन में अतीत से रोशनी लेता है।

इस निबन्ध में हम सात्विक-आहार और सादगीपूर्ण जीवन पर विभिन्न धर्म-ग्रन्थों प्रस्तुत हुई धर्माचार्यों और समाज-व्यवस्था के निर्माताओं का उल्लेख करेंगे— यह सिद्ध करने हेतु कि किसी भी धर्म ने भोजन के लिए प्राणी-हत्या को किसी भी स्तर पर उचित नहीं माना है। भारतीय धर्मों में प्रत्येक प्रकार की हिंसा के विरुद्ध अहिंसा की कठोर सहिता प्रस्तुत हुई है। सुनिश्चित धर्म-व्यवस्था के निर्माण से पूर्व अर्थात् प्रागैतिहासिक काल से अब तक भारत का सदेश अहिंसा आत्माभाव, निश्छलता और सबके लिए सद्भाव का ही रहा है—

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया,  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग् भवेत् ।

यह मात्र हजार-हजार वर्षों से आज तक उच्चरित हो रहा है भले तांत्रिक उपलब्धियों के अथवा मुह के स्वाद के मोह में सुविधापरक व्याख्याएँ जोड़कर अथवा अपनी आवश्यकता बता कर मासाहार को जीवन-यापन की अनिवार्यता मान लिया हो, पर मोटे रूप में भारत का भौगोलिक वातावरण भी मासाहार के अनुकूल नहीं है। प्रत्येक प्राणी को भले उसकी उत्पत्ति जरायुज हो अथवा अण्डज, भारतीय धर्म-ग्रंथों ने उसे रक्षणीय ही बताया है चूँकि मनुष्य की चेतना-शक्ति सभी प्राणियों की अपेक्षा सर्वाधिक विकसित है और उसके पास ही सम्प्रेषित होने और करने के लिए भाषा का समर्थ माध्यम है, और है अपनी और दूसरे का दुःख-सुख समझने की क्षमता। इसी कारण 'जीवस्य जीव भोजनम्' के विपरीत मनुष्येतर प्राणियों की रक्षा का सर्वाधिक दायित्व मनुष्य पर ही आता है, वरन् धर्माचार्यों और धर्म-ग्रंथों की ओर से मनुष्य मात्र को दिया गया है।

## हिन्दू धर्मग्रन्थ

वेद—

वेद-ग्रंथ जिन्हें सर्वाधिक पुरातन माना गया है और सर्वाधिक पूज्य-मान्य हैं—उनमें भी कहा गया है—“किसी भी प्राणी को पीड़ा मत दो।” यजुर्वेद ॥२-३४॥ में “अन्वेपियो से सुख की प्राप्ति के पश्चात् दूध-मवखन, स्वतः गिरे, पके फल और शुद्धजल का उपयोग” करने की आचार-संहिता निर्धारित की है।

वाल्मीकि रामायण—

राम गुहाराजा का आमन्त्रण स्वीकारते हुए कहते हैं—“वल्कलवेपी-तपस्वियो जैसा जीवन जीता मैं केवल फलों-फूलों पर ही जीवन यापन करता हूँ।” और राम की अनुपस्थिति में चौदह वर्ष तक अयोध्या का शासन संचालन-कर्ता उनका भाई-भरत भी फलों-फूलों के आहार पर जीवन-यापन करता है।

महाभारत—

यह ग्रंथ हिन्दुओं का ही नहीं वरन् सम्पूर्ण भारतीय जीवन के अतीत का विशाल ज्ञान-कोष है। जीवन का कोई पक्ष इस कथा-काव्य ग्रंथ में आने से नहीं बचा है। महाभारत के शान्तिपर्व में भीष्म के अनुसार मनु ने अहिंसा को धर्म (कर्त्तव्य) बताया है। ‘वह स्वार्थी है जो यज्ञों अथवा और किसी कारण से मांस-भक्षण का लोलुप होकर पशुओं का सहार करता है।’ मनुस्मृति

५-८४ में उल्लेख है “विना प्राणी-संहार के मांस प्राप्त नहीं किया जा सकता, और यदि प्राणी-संहार किया जाता है तो स्वर्ग की प्राप्ति नहीं की जा सकती, इसलिए मांस का त्याग किया जाना चाहिए।” मनु, जिसे भारतीय समाज व विधि-व्यवस्था का प्रथम निर्माता माना गया है, कहता है—‘मांस लेनेवाला अपने धन के द्वारा हिंसा करता है और मारनेवाला पशु को बाध-मार कर हिंसा करता है’ हिंसा के तीन प्रकार माने हैं—वह जो मांस लाता है या भेजता है, वह जो क्रय-विक्रय करता है अथवा पकाता है और जो उसे खाता है। ये सब मांस-भक्षक हैं। मनु के आधार पर महाभारत में मांसाहार के वर्जन में अनेको सतर्क-सिद्धान्त वर्णित हुए हैं—

“उस व्यक्ति की तुलना में किसी व्यक्ति का इतना पतन नहीं होता जो हमारे का मांस खाकर अपना मांस बढ़ाने की इच्छा रखता है।”

“प्रलोभनग्रस्त होकर और पापपूर्ण संगति से ही मनुष्य का विवेक, सत्ता और शक्ति प्राप्त करने के लिए हिंसापूर्ण कार्य करता है।”

“अकुलीन और अज्ञानी पुरुष जो देवताओं की पूजा और वैदिक-त्याग की प्रति के बहाने पशु-संहार करता है, नर्क को जाता है।”

“जब हम किसी को जीवन दे नहीं सकते, हमें किसी का जीवन छीनने का भी अधिकार नहीं होता।”

उपरोक्त तथ्यों से प्रकट है कि जिन तान्त्रिकों-पंडितों ने यज्ञादि कार्यों के लिए पशु-बलि की निम्नस्तर की व्यवस्था दी। वह न वेद-सम्मत है और न ही मनु-कथित। वैदिक सिद्धांतों पर विकसित हिन्दुओं के शैव और शाक्त-दर्शनो ने भी मांसाहार का पूर्ण वर्जन किया है। यज्ञादि कार्यों के लिए पशु-बलि की प्रथा का इन शाखाओं ने तो खण्डन किया ही। जैन और बौद्ध धर्मों ने पशु-संहार का प्रखर विरोध करते हुए किसी भी प्रकार की जीव-हिंसा को वर्जित और निन्दनीय बताया—इन धर्मों ने अपने अनुयायियों के लिए अहिंसा-चार की कठोर आचार-संहिता निर्धारित की। इनमें जैनधर्म का अहिंसा चरण बहुत ही सूक्ष्म है। जैन और बौद्ध के इसी कठोर अहिंसाचार के कारण भारतीय चरित्र सौम्य और दयापूर्ण माना गया।

जैनधर्म—

अहिंसा के मूल सिद्धान्त पर ही जैन-नैतिक संहिता निर्मित है—“जियो और जीने दो” ही जैन-धर्म का मूल मत है। जैसे हम में से हर एक जीना चाहता है, सुख चाहता है। दुख से मुक्ति चाहता है। इसी तरह दूसरे जीवित प्राणी भी जीना चाहते हैं। जैन-धर्म शुद्ध जैनी के लिए

अनेको प्रकार के आत्मसयम निर्धारित करता है। जैनधर्म अप्रत्यक्ष हिंसा को भी पूर्ण वर्जित मानता है। जैन-साधु आत्म-सयम-अहिंसा और आहार की निर्धारित संहिता का कठोरतम आचरण कर अपने श्रावको को उस ओर प्रेरित करता है। “भूतानुकम्पा” (सभी तरह के प्राणियों के प्रति दया) “सत्त्वेण मैत्री” (प्रत्येक प्राणी के साथ मैत्रीभाव) जैनधर्म की प्रमुख शिक्षा है। जैनाचार्यों और जैन-ग्रन्थों के अनुसार अहिंसा केवल आचार-संहिता नहीं है। यह दार्शनिक धरातल पर निर्मित है।” इनके अनुसार पशु-वनस्पतियाँ और खनिज-पदार्थ तक जीवधारी हैं इसलिए प्रत्येक जैनी सम्पूर्ण अचर-चर जीवन को पवित्रता से युक्त मानकर सम्मान करता है और सर्वाधिक सम्भावना तक अहिंसा का पालन करता है।

अन्तिम जैन तीर्थंकर भगवान् श्री महावीर घोषित करते हैं—“पापी जो जीवित प्राणियों की हिंसा करता है, अपने जीवन के अन्त में अपने स्तर से पतित होता है और अपनी इच्छा के विपरीत असुरों के ससार को जाता है।”

अहिंसाचार की निरन्तर कठोर पालना के कारण ही समस्त ससार में जैनी ही सर्वाधिक शाकाहारी माना गया है, उनके अनुसार आदि-पुरुष भी शाकाहारी थे।

**बौद्धधर्म —**

महात्मा बुद्ध ने अहिंसा के सागर में आप्लावित होकर कहा है—

“बिना पाव के प्राणियों को मेरा प्यार।

उसी तरह दो पाववालों को भी।

और उनको भी जिनके चार पाव हैं, मैं प्यार करता हूँ।

और उन्हें भी जिनके कई पाव हैं।”

साररूप में बुद्ध कहते हैं—“अहिंसा के नियम के आचरण के बिना कोई मुक्ति नहीं, कोई निर्वाण नहीं।” मानवतावादी दृष्टिकोण ही निर्दयता के भाव का क्षय करता है और शाकाहारी सिद्धान्त मानवतावादी सिद्धान्त का अनुज है। बुद्ध के इसी अहिंसाचार से प्रभावित होकर सम्राट अशोक ने मासाहार का त्याग किया और ऐसे पशुओं की सूची घोषित की जिनका अप्रत्यक्ष शिकार भी वर्जित था। जीवित पशु, जीवित पशुओं द्वारा नहीं खाया जाना चाहिए। मछली अवाध्य है इसलिए बेची नहीं जानी चाहिए। इस प्रकार के अनेक नियम घोषित कर उसने प्राणीमात्र के प्रति अपनी भावना प्रगट की और उसे कानून का रूप दिया।

लकावतार सूत्र में कहा गया है—“अनेको कारणों से बुद्ध धर्मावलम्बी के लिए मांस अखाद्य है, वे जो प्रत्येक प्राणी को अपनी ही तरह मानते हैं, वे मांस

कैसे खा सकते हैं ? जो पशुओं को मार कर प्राप्त किया जाता है ।” राजाओं के शासनकाल में वर्मा में तो पशु-हत्या करनेवाले के गले में मांस बांध कर अपमान के प्रतीकरूप में नगर के मुख्य मार्गों पर घुमाया जाता था ।

### जोरास्ट्रियन धर्म —

जोरास्ट्रियन धर्म, जिसे हमारे यहाँ पारसीधर्म के नाम से जाना जाता है आहार और पशुरक्षा पर विशेष बल देता है । “अवेस्ता” और “पहलवी” धर्म-ग्रंथ धरती के प्रति विशेषरूप से मनुष्य और अन्य प्राणीमात्र व विकसित होते प्रत्येक पदार्थ के प्रति प्यार की भावनाओं से ओत-प्रोत है । “पहलवी” में एक सवाद इस भावना को व्यक्त करता है — “किस उद्देश्य से ससार के लिए पवित्र-व्यक्ति रचा गया, और ससार में किस पद्धति में उसके रहने की आवश्यकता है ?”

उत्तर इस प्रकार है — “रचयिता ने प्राणियों के विकास के लिए रचना की जो कि उसकी इच्छा है और यह हमारे लिए आवश्यक है उसकी जो भी इच्छा है, उसकी वृद्धि करे ।”

जोरास्टर (जरथुस्त) के अनुसार शव अस्पर्शनीय है, यह मनुष्य और पदार्थों को अपवित्र करता है, इसे अग्नि के समीप लाना पाप है । भ्रष्ट मांस पकाना अधिक घृणास्पद है ।”

जोरास्टर ने अपने उपदेशों में कसाईघरों को पाप की आकर्षणशक्ति का का केन्द्र बताया है और शाकाहारी पथ्य को अधिक सार और स्वास्थ्यप्रद माना है ।

जिस मनुष्य के हाथ निर्दोष प्राणी के खून से रगे हों, उसे ईश्वर की प्रार्थना कर दया प्राप्त करने का कोई अधिकार नहीं । मनुष्य को वह जीवन लेने का कोई अधिकार नहीं, जिसे वह निर्मित नहीं कर सकता ।

### सिक्खधर्म -

सिक्खधर्म के प्रवर्तक गुरु नानक ने जीवों पर दया रखने का उपदेश दिया है । सत्गुरु हरीसिंह ने यहाँ तक कहा है कि बिना दया के बड़ा सन्त भी कसाई के समान होता है । गुरु गोविन्दसिंह जिन्होंने सिक्ख धर्मानुयायियों को वीरता का पाठ पढ़ाया वे भी यही कहते हैं कि उनसे परमात्मा कभी प्रसन्न नहीं रहता जो जीव-हत्या करते हैं ।

यह विशेष महत्वपूर्ण तथ्य है कि सभी सिक्ख-गुरु पूर्ण शाकाहारी रहे हैं । सिक्खधर्म की नामधारी सिक्ख-शाखा तो कठोर शाकाहारी है ।

नामधारी सिक्खों का अहिंसाचार सामाजिक और आर्थिक-आचार अन्यो की तुलना में बहुत कठोर है। इसी कठोर निर्वाह के कारण नामधारी सिक्ख की अपनी विशिष्ट पहचान है। ज्ञातव्य है कि नामधारी सिक्ख स्वभाव के कारण गाय का बहुत सम्मान करते हैं और वे इसे श्रेष्ठ पशु और शान्ति-सपन्नता और भलाई का प्रतीक मानते हैं। इनकी मान्यता है कि मानवता का रक्षक शाकाहारी ही था और शाकाहारी सिद्धान्त ही ससार को विनाश से बचा सकता है और स्थायी शांति की स्थापना में सहायक हो सकता है।

### हिन्दू धर्म—

ईश्वर ईडन के बाग में आदिपुरुष अदम से कहता है—“पृथ्वी के हर पशु को और उड़ने वाले हर पक्षी को और उस हर प्राणी को जो पृथ्वी पर रेंगता है और जिनमें जीवन है, मैंने मास की जगह हरी पत्ती दी है। हिन्दू सन्त इस्राइल कहते हैं—जब तुम बहुत प्रार्थना करते हो, मैं उन्हें नहीं सुनूंगा, तुम्हारे हाथ खून से रंगे हैं।

स्तोत्र रचयिता राजा डेविड ‘बलि और पाप से भरी’ भेंट के प्रति अरुचि का गीत गाता है। “द बुक आफ डेनियल” में डेनियल की कहानी के अनुसार डेनियल और उसके तीन साथी वेवीलोन के राजा की कैद में भी मास और मद्य लेना अस्वीकार कर देते हैं। ज्यूज (यहूदियों) की ही एक बाद की शाखा-इसेनिस अनुयायियों ने कठोर शाकाहार को अपनाया।

### इस्लाम धर्म—

मुस्लिम देशों में ही नहीं, मुस्लिम सम्प्रदायों में मासाहार का बहुत प्रचलन है। सम्भव है इसके भौगोलिक कारण रहे हों अथवा साहित्यिक प्रवृत्ति या स्वाद के मोह धानान्न के उत्पादन के अभाव में मासाहार अपना लिया गया हो मगर यह कुरान सम्मत नहीं है। इस्लाम-धर्म के पैगम्बर मुहम्मद साहब अपने अनुयायियों को कहते हैं—“पशु मनुष्य के छोटे भाई हैं, पृथ्वी पर कोई जंगल नहीं है, पक्षी भी नहीं जो उड़ता है, मगर वे तुम्हारी ही तरह आदमी हैं। ईश्वर के सभी प्राणी एक परिवार हैं। अल्लाह के पास इस बलि का न खून ही न मास ही बल्कि वही पहुँचता है जो आपके पास शुद्ध है—पवित्र है।” रमजान के दिनों के उपवास का अर्थ आत्म-संयम है—आदिम लिप्साओं और भावनाओं का शमन करना है। इस्लाम के उपदेशों और शाकाहारी सिद्धान्त के बीच कोई द्वन्द्व नहीं है, वरन् शाकाहार को अपनाना इन्हीं के सर्वशक्तिमान ईश्वर के सिद्धान्त का व्यापक अर्थ ही करना है।

## सूफी सिद्धान्त—

सूफी मत मिद्ध करता है कि हम सब एक ही जीवन हैं, एक ही रक्त हैं और यहाँ तक कि प्रकृति के साम्राज्य से ही मनुष्य का उद्गम चिन्तित करते हैं—“मैं चट्टान की तरह मरा और पौधे की तरह उगा, मैं पौधे की तरह मरा और मनुष्य होकर जगा, मैं मनुष्य की तरह मरूँगा और देवदूत के रूप में उठूँगा।”

आईन-ए-अकवरी में सूफी अवुलफजल मुगल सम्राट अकबर की मासाहार के प्रति अरुचि प्रगट करते हुए कहता है—वे एक दिन में नियमित एक ही भोजन करते थे, वे फलों के शौकीन थे। वह उन्हीं के शब्द उद्धृत करता है—“ईश्वर ने मनुष्य के लिए विभिन्न खाद्यपदार्थ उपलब्ध किए हैं मगर अज्ञानता और लालचवश वह जीवित प्राणियों का विनाश करता है।”

मीरिया के दार्शनिक कवि अवुल-अलाअलम ओरी जिन्होंने अपने समय में शाकाहार के प्रति अनुराग और पशुओं के रक्षण की प्रेरणा दी। अपने अरबी भाषा के दोहे में कहते हैं “लोग पिस्तू को पकड़ते हैं और उसे मार देते हैं, दूसरी ओर वे गरीबों को भिक्षा देते हैं। उत्तम तो यह है कि पिस्तू को मुक्त कर दे तब गरीबों को दान दे।”

क्रिस्तानी धर्म (मसीही मत-ईसाईधर्म)—

वाइविल में पशुओं के प्रति दया के कर्तव्य पर बहुत कम उल्लेख पाकर अनेक शाकाहारी विस्मित होते हैं, पर जिज्ञासु अध्येता जानते हैं कि स्वीकृत वाइविल का स्वरूप अपूर्ण है और जिसके सम्पूर्ण गम्भीर अध्ययन के बिना हम जीसस को पशुओं के प्रति दया की भावना और उनके द्वारा निर्देशित कर्तव्यों से परिचित नहीं हो सकते। जीसस के उपदेशों में शाकाहार शकाहीन ही नहीं है वरन् उनके “ओल्डटेस्टामेण्ट में मासाहार की अपेक्षा सभी के प्रति प्यार और दया की महत्ता दर्शाई गई है। जीसस की दया भावना प्रगट करनेवाले कुछ घटनात्मक तथ्य इस प्रकार हैं—

जीसस एकवार एक स्थान पर गए जहाँ कुछ लड़कों ने चिड़ियों के लिए जाल फैला रखा था, जीसस ने कहा - “कौन है, जिसने ईश्वर के इन निर्दोष प्राणियों के लिए जाल फैला रखा है?” जीसस उनके पास गये, उन पर हाथ रखकर कहा—“जाओ, जब तक जियो, उडो।” और वे शीर करती हुई उड़ गईं।

जीसस शिकारियों से एक शेर की रक्षा करते हुए कहते हैं—“तुम ईश्वर के इन प्राणियों का शिकार क्यों करते हो?” वे कहते हैं—“मात्र मनुष्य के

प्रति ही नहीं सभी प्राणियों के प्रति विचारवान रहो, नम्र रहो, दयावान रहो, मात्र अपने प्रति ही नहीं वरन् उस प्रत्येक के प्रति जो आपकी देखभाल के अन्तर्गत है ।” वे घोषित करते हैं—“मैं बलि और रक्त के त्योहार बन्द करने आया हूँ और यदि तुम मास का उपहार और मासाहार बन्द नहीं करते हो तो तुम्हारे प्रति ईश्वर का क्रोध भी कम नहीं होगा ।” इस प्रकार जीसस ने प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष सात्विकजीवन—आहार—प्राणीमात्र पर दया के उपदेश दिए हैं ।

### विश्व के अन्य धर्म

मिश्र और चीन के अनेक धर्म जीवन की एकरूपता पर निर्मित हुए । प्राचीन समय में मिश्र के लोग पशु-संहार नहीं करते थे । वे मास-रक्त से परहेज ही नहीं करते थे वरन् पशुओं को प्यार भी करते थे । “आइसिस” की रहस्य-कथाओं का सन्निहित अर्थ मनुष्य का प्रकृति के सामीप्य से ही है ।

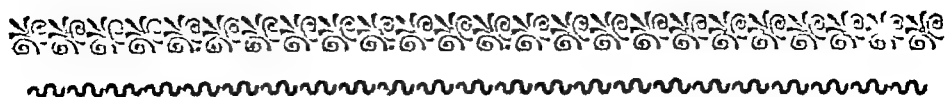
ग्रीक और रोम के पुरातन धर्मों, पुराणकथाओं में भी पशुओं के जीवन को सुरक्षित रखने की महत्ता बताई है । इनके अनुसार उस समय लोग बिना किसी को मारे प्यार और शान्ति से रहते थे । एक ग्रीक पुराण-कथा के अनुसार प्रोमेथ्यूस बैल को मारनेवाला और पकाने के लिये स्वर्ग से आग चुरानेवाला पहला व्यक्ति था । इस अपराध पर प्रोमेथ्यूस को चट्टान से बांध दिया गया था और एक गिद्ध ने उसका जिगर नष्ट कर दिया ।

चीनी सन्त कन्फ्यूशियस ने भोजन या फिर बलि के लिए पशु-संहार को अनैतिक कर्म बताया है । चीन में कन्फ्यूशियस के उपदेशों से धर्म बना, जिसमें अहिंसाचार पर अधिक महत्व दिया गया है ।

रामकृष्ण परमहंस के शब्दों में—“सर्वशक्तिमान्” तक पहुँचने के अनेक धर्म हैं—अनेक रास्ते हैं । प्रत्येक व्यक्ति को अपने धर्म का अनुसरण करना चाहिए—“परन्तु विशिष्ट धर्म का अनुयायी होकर अहिंसाचार को गौण करना अपने धर्मवितार के प्रति-उनके उपदेशों के प्रति विश्वासघात करना है । सभी धर्मों ने सर्वशक्तिमान् को प्रतीक लक्ष्य मानकर एक ही मार्ग निर्देशित किया है—वह है प्यार का—भावना का, प्राणीमात्र के साथ सद्भाव-सम-भाव का । सात्विक आहार—उच्चविचार मनुष्य को परमशान्ति प्रदान करने में सहायक होते हैं ।

(सकलित एव सम्पादित)





WITH BEST COMPLIMENTS

FROM

# The Hindusthan Sugar Mills Ltd.

*Delhi Office*

E—98, Greater Kailash I, New Delhi-48

Grams SACRIFICE' Telex : SACRIFY No-3140

Phones : 630554. 632484



*Factories at*

1. Golagokarannath, Distt. Kheri (U. P ).
2. Sharda Sugar & Industries Limited, Palia Kalan  
Distt Kheri (U. P.)
- 3 Udaipur Cement Works, P. O. Bajaj Nagar  
Distt. Udaipur, (Rajasthan)

*Registered Office :*

51 Mahatma Gandhi Road,  
Bombay-1



असभ्यता पशुओं को सताने और उनको हत्या करने की स्वीकृति का कारण बनती है। असभ्यता के ही कारण व्यक्ति दूसरे पशुओं की हत्या को अपनी शरीर प्रक्रिया में लेता है। यह विष मस्तिष्क को, नैतिक आदर्शों को और इच्छाशक्ति को दुर्बल करता है। यह विष सबके लिए ऐसी लालसा पोषित करता है, जो नष्टधर्मी है।

विचारोत्तेजन की दिशा में—



—ई० एल० प्रेट

(भूतपूर्व सम्पादक—

“द अमेरिकन वैजेटेरियन”)



## शून्य पर आघात



कभी-कभी कोई व्यक्ति समय निकाल कर आकड़े सकलित करने को प्रोत्साहित होता है कि “शून्य पर आघात” करने में प्रतिवर्ष प्रति व्यक्ति कितनी शक्ति का अपव्यय होता है। गम्भीर मानस, उत्तम अभिप्रायवाले व्यक्ति भी यथाशक्ति अपने-आपको प्रयत्न में लगाए रहते हैं और जो कुछ भी नहीं है, को पूरा करते हैं, महज इसलिए कि वे समस्या के गलत पक्ष पर काम कर रहे हैं।

अगर किसी बालक को दुखार आ जाता है, परिश्रमपूर्वक उसे पखा झलने से दुखार का उपचार नहीं होगा, जैसा कि वास्तविक रूप से हर व्यक्ति यह जानता है, फिर भी हमारे कुछ प्रबुद्ध व्यक्तियों द्वारा प्रमुख समस्याओं पर भी वे समान रूप से हास्यास्पद बनी रहती हैं।

असभ्यता इच्छा-शक्ति को नष्ट करती है

उदाहरण के लिए हम आत्म-न्याय करते, विश्वसनीय काम करते कामगार को लें, जो शराबी को उसकी भूर्खता दिखाने का यत्न करते हैं। वह उन्हें देख

मकता है मगर अधिकांश घटनाओं में वह उस चीज को नहीं छोड़ेगा—गायद छोड़ नहीं सकता जिसने उसे जकड़ रखा है—जब तक कि कारण नहीं हटा दिया जाता ।

वह कारण है असम्यता । असम्यता ही के कारण व्यक्ति दूसरे पशुओं की हत्या को अपनी शरीर-प्रक्रिया में लेता है । असम्यता निर्दोष पशुओं को उनके तथा कथित भोजन के लिए सताने और उनकी हत्या करने की स्वीकृति का कारण बनती है । यह विष मस्तिष्क को, नैतिक आदर्शों को और इच्छा शक्ति को दुर्बल करता है । यह विष मक्के लिए ऐसी लालसा पोषित करता है जो नष्ट-धर्मी होती है ।

### निर्दयता की लिप्सा

प्राणियों की चीर-फाड़ करने के विरोधी हर प्रकार से इस बुराई से लड़ते हैं—कसाईपन द्वारा विज्ञान का नाम कलंकित करनेवालों को विश्वास दिलाने के प्रयत्न करते हैं । ये व्यक्ति यहां तक कि औरते भी (जिसका विश्वास करना कठिन होता है) धृणित जहर अपनी शरीर प्रक्रिया में लेते हैं जो गाढ़े रक्त में संचरित होते रहने की लिप्सा उत्पन्न करता है, जैसे कि प्राणियों की चीर-फाड़ के विरोधी हमारे कार्यकर्त्ता शून्य पर आघात कर शक्ति का अपव्यय कर रहे हैं ।

### निर्दोष वच्चो (मे) से हत्यारो का पोषण

हमारे सर्वोच्च स्वर्ग के प्राणी संसार की माताएं भी जो अपने वच्चो के लिए अपना जीवन उत्सर्ग कर देती हैं, वे भी बुराई के वास्तविक स्रोत को लक्षित कर पाने में असफल हो जाती हैं, वे उन्हें भी रास्ते से हटा देती हैं जिनसे उन्होंने कभी प्यार किया था । बहुत सी घटनाओं में अनेक माताओं को यह मर्मन्तिक पीड़ा देगा कि वे अपने निर्दोष छोटे वच्चो को वे कीटाणु खिला रही हैं जिनसे हत्यारे, वेश्याएँ, शराबी, अपराधी और चिड़चिड़े पोषित होते हैं । यह क्षोभदायक-भयावह प्राकट्य है मगर दुखान्तरूप से सत्य है । ये विश्वसनीय पूज्य माताएँ अपने वच्चो को कुशल पुरुष-स्त्रियाँ बनाने और उनके जीवन को सुखी करने दिन-रात परिश्रम करती हैं, तब भी अज्ञानता से वे विपरीत कार्य करती हैं और उनके सारे प्रयत्न हवा पर आघात करने जैसे उन्मत्त होते हैं ।

असम्यता युद्ध-पिपासुओं का पोषण करती है ।

विश्व शान्ति के हमारे हिमायती युद्ध को समाप्त करने के कार्य और

प्रार्थना कर रहे हैं। वे जानते हैं कि यह असम्यो का व्यापार है, वे जानते हैं कि यह एक ऐसा खेल है जिसमें लोग हारते हैं। वे ईमानदार हैं, वे आत्म-त्यागी हैं, वे इस व्यवसाय को समाप्त करने का प्रयत्न कर रहे हैं, जबकि उन्हें असम्यता को भी नष्ट करना चाहिए जिससे मनुष्य-जीवन में ये व्यापारी और झगड़ने-लड़ने और मारने की लिप्सा पोषित हुई।

### मास से दूषित ससार

अल्पाहारी कामगार, प्राणी-चीरफाड़ विरोधी, शांति के समर्थक, माताएँ और ससार के अच्छे अभिप्रायवाले लाखों कार्यकर्ता सभी शून्य पर आघात करते हुए अपनी शक्ति का अपव्यय कर रहे हैं जबतक कि वे उस बात की जड़ को लक्ष्य न बना लें जो आज हमारे ससार को किसी भी अन्य चीज की अपेक्षा मास के उपयोग से अधिक दूषित कर रही है।

ये सभी बुराईया मासाहारी की शरीर-प्रक्रिया में विद्यमान जहर से पोषित होती हैं और उनके द्वारा प्रोत्साहित की जाती हैं जो इन बुराईयों को व्यावसायिक रूप देते हैं। शराबी अपने भीतर की लिप्सा द्वारा ही शराबी बनाया जाता है। कोई कह सकता है—“नहीं, वह साथियों द्वारा शराबी बनाया गया है” उसके अधिक ऊँचे आदर्श जो थे, वह तथ्य रहता है, उसके अपने साथी उसे प्रभावित करने में असमर्थ रहेंगे। वह अपनी मूर्खता में मद्यसार और उत्तेजक पदार्थों का व्यवसाय करनेवालों द्वारा ही प्रोत्साहित किया जाता है, जिनका वह उपयोग करता है। इच्छा-शक्ति से उसकी लिप्सा वश में करनी पड़ती है। जो पशु-विष लेने में शरीर-प्रक्रिया में उत्पन्न हुई और खुलेपन और उम्र जैसे साथियों के कारण ही विस्तृत हुई। मगर यह भोजन उसकी इच्छा-शक्ति छीन लेता है। ये विष लेते रहें और ये प्रलोभन भी प्रलोभन बने रहते हैं। तब ये मूर्खता और नुकसानप्रद रूप में प्रकट होते हैं जैसे कि वे होते हैं। जबतक कि प्राण-नाशक कारण दूर नहीं किया जाता कम से कम नव्वे प्रतिशत घटनाओं में प्रार्थना-आसू और भय का किसी भी तरह का कोई उपयोग नहीं होता और शेष दस प्रतिशत में से नौ पर ही अस्थायी असर होता है।

### हत्या और शोषण की उत्पन्न लिप्सा

इसी प्रकार प्राणियों को चीरने फाड़नेवाला भी अपने प्रलोभन के सम्मुख होता है। वह अपने विकृत भोजन के विषों से गसित होकर ही हत्या की लिप्सा से पशुओं से खण्डित पकड़े रहता है, रक्त और दुःख देखता है। वह इसे नहीं रोक सकता जबतक कि उसकी इच्छा शक्ति जहर से उत्पन्न

लिप्सा से प्रबल न हो। उसकी इच्छा-शक्ति जहर द्वारा दुर्बल की जाती रहती है। अगर वह एक उपदेशक को मुनने का प्रयत्न करता है तब वह एक हारती हुई लड़ाई लड़ता है। उपदेशक भी शून्य पर आघात करता है जबतक कि वह प्राणियों का चीर-फाड़ करनेवाले को उन्मत्त लिप्सा के कारण से जागृत नहीं करता।

माता-पिता होकर जो लम्बा जीवन जी चुके हैं, वे सब उन विसंगतियों को जानते हैं, जिनसे माता-पिता लड़ते रहते हैं—जैसे बच्चे पहले ही गलत रास्ते पड़ गए—स्कूल में छोटी-छोटी नशीली वस्तुओं से परिचित हो गए, मृतक पशुओं के विष द्वारा दुरूह बना दिए गए। नीचे स्तर की कोठरियों में निर्दोष युवक झोक दिए गए—इन अनेक सकटों से माता-पिता झगड़ते रहते हैं।

### प्रलोभन के विरुद्ध एक ही हथियार

हम अपने बच्चों को ऐसे लोगो और स्थानों से दूर रखने का यत्न करें। लगनपूर्वक उनके प्रभाव योग्य मानस में ऐसे स्थानों और ऐसे लोगो की बुराई और भयकर परिणाम धीरे-धीरे बिठाएँ, मगर हम शून्य पर ही चोट करते हैं। जहातक उनके शरीर असम्यक्ता से पोषित होते हैं, ये बच्चे अपने आपके नियंत्रक नहीं होते। वे इन अधम कार्यों में लिप्त होना तो जानते हैं मगर प्रलोभन के विरुद्ध व्यक्ति का हथियार एक ही है—इच्छाशक्ति। वह उन विषों द्वारा समाप्त हो चुकती है जो उसे खिलाए जाते रहते हैं और इसके बदले दुष्टता ही शिक्षित होती है। भले सारी दुनिया उसे कितना ही उपदेश दे या फिर वह कितना ही सुशिक्षित हो सकना है, सुधार की दिशा में थोड़ी ही प्रगति की जा सकती है।

### पशु-विष—एक शंतान

हम में से अधिकांश शिष्ट होना चाहते हैं, दुखों से मुक्ति चाहते हैं। हममें से अधिकांश सभी प्राणियों के साथ दया का वर्तव्य करने की इच्छा रखते हैं, अपने आपकी रक्षा में असमर्थ रहनेवालों के प्रति सहानुभूतिपूर्ण रहना चाहते हैं, फिर भी अधिकांश व्यक्ति महसूस करते हैं कि कोई एक और शक्ति है जो उनकी सर्वोत्तम प्रवृत्तियों के विरुद्ध लड़ रही है। यह शक्ति शरीर-प्रक्रिया (व्यवस्था) में लिए गए मांस के जहर की है। यही पशु-विष है जो मनुष्य के विशिष्ट गुणों को पराजित कर देता है। जैसे दो राष्ट्रीयताओं के मेल का परिणाम काफी कम गुण योग्य वशोत्पन्न है, इसी प्रकार पशु-विष और प्राकृतिक मानवीय गुणों के मेल से जो कुछ हमें मिलता है वह जगली पशु की अपेक्षा अधिक अशिष्ट होता है।

अनेक मासाहारी इसका विरोध करेंगे पर एक क्षण का विचार ही इसका सत्य सिद्ध कर देगा। प्रकृतिवादी इस पर सहमत हैं कि पशुओं को अपनी ही विधियों पर छोड़ दिया जाता है तो सामान्यतः वे भयकर नहीं होते। आदमी ही मास-भक्षक है।

### मांस में कष्ट के कीटाणु

यदि हम निर्माता की तरह का सम्पूर्ण जीवन जाएँ, जो हम जीते हैं, उमका स्पष्ट सकल्प होता है। हमें अपने सारे अधमकाय छोड़ देने चाहिए कि हमारे अल्पाहारी कामगार हमारे प्राणियों का चीर-फाड़-विरोधी, समस्त ससार की माताएँ, शान्ति के समर्थक और सभी उत्तम अभिप्रायवाले व्यक्ति उन्हें दूर करने का प्रयत्न कर रहे हैं। मगर इसके पूर्व कि हम इसे सिद्ध कर सकें, हमें ज्वर से पीड़ित वृद्धों को पखा देने की तुलना में बहुत अधिक करना चाहिए। हमें ससार को कष्ट के कीटाणुओं से जो कि मांस के उपयोग से शरीर व्यवस्था में ले लिए जाते हैं—छुटकारा दिलाना चाहिए अन्यथा हम मनुष्य-मात्र की भलाई के लिए कितना ही कठोर परिश्रम करें—व्यक्तिगत “स्व” की खातिर ही—हम शून्य पर ही आघात करते हैं।



- काल क्षेत्र मात्रा, स्वात्म्य द्रव्य-गुरु लाघव स्वबलम् ।  
ज्ञात्वा योऽभ्यवहार्यं भुवते किं भेषजैस्तस्य ॥

—जो काल, क्षेत्र, मात्रा, आत्मा का हित, द्रव्य की गुरुता-लघुता एवं अपने बल का विचार कर भोजन करता है, उसके लिए दवा की क्या आवश्यकता है ?

**M/s. KHUBCHAND  
SAGARMAL**

**HINDUSTAN  
MOTOR DEALERS  
JALGAON**

**SALES & SERVICE  
OF  
AMBASSADOR CARS  
&  
HINDUSTAN TRUCKS**



---

# The Balrampur Sugar Company Ltd.

MANUFACTURERS OF BEST QUALITY WHITE  
CRYSTAL CANE SUGAR

*Mills at*

**BALRAMPUR (N.E. Rly.)**

**Dist. Gonda.**



*Registered Office*

**'AAKASH DEEP'**

**5, Lower Rawdon Street,**

**CALCUTTA-20**

*Telegram*

*Telephone*

Mill Balsuco, Balrampur

Balrampur 37 & 57

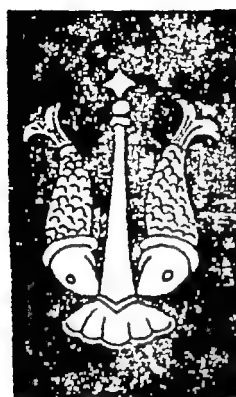
H O Balsuco, Calcutta

Calcutta 47-1763/65

Telex Saraogi Cal 7288

- ० सही भोजन तो गरीब लोग ही करते हैं, धनवान नहीं ।  
गरीबों की भूख सामान्य भोजन को भी सम्पन्नतर बना देती है । धनवानों में यह दुर्लभ है ।

—महाभारत



नित्य-प्रति क्षीण होते शरीर का पूरक है आहार ।  
आहार शरीर को तापयुक्त रखने, क्रियमाण रखने का ई धन है । किन्तु सदा यह खयाल रखा जाना चाहिये कि आहार उपयुक्त परिमाण में हो ।  
मिताहार व्यक्ति को अधिक-से-अधिक शक्ति सम्पन्न बनाता है । आहार वही उचित है व तभी उचित है जिसके लिए पेट सलाह दे ।

## आहार-ग्रहण में उदर की सलाह लें !

—अहिंसादेवी

[मुक्ति तीर्थ, सिकन्दराराऊ से सम्बद्ध, प्राकृतिक चिकित्सक]

आहारः प्राणिनः सद्यो बलकृद्देहधारक ।

आयुस्तेजः समुत्साहस्मृत्योजोऽग्निविवर्द्धनः ॥—सुश्रुत

हमारा शरीर हर समय कुछ न कुछ कार्य करता रहता है । जिस समय हम सोते हैं हृदय, फेफड़े आदि आंतरिक अवयव उस समय भी अपना काम करते रहते हैं । काम करने से शरीर क्षीण होता है । प्रतिक्षण शरीर के सैल टूटते रहते हैं । एक कदम चलने से, एक शब्द बोलने से, और तनिक भी सोचने-विचारने या चिन्ता करने से, यही नहीं प्रत्युत श्वास लेने तक से भी शरीर में कुछ न कुछ ह्रास अवश्य होता है ।

यह भी देखा गया है कि कई दिन का उपवास करने से शरीर बहुत दुबला और निर्बल हो जाता है, शरीर का भार घट जाता है, यह क्यों ? उपवास के दिनों में केवल भोजन करना ही तो छोड़ दिया जाता है ? और वस इसी कारण से मनुष्य अत्यन्त दुबला-पतला और निर्बल हो जाता है । भोजन



न मिलने के कारण ही अकाल के समय मैकड़ो मनुष्य सूखकर काटा हो जाते हैं । भोजन न पचा सकने के कारण ही रोगी मनुष्य पोषण के अभाव में दिन पर दिन कमजोर होता जाता है, उसका भार घटने लगता है । इन उदाहरणों से स्पष्ट होता है कि भोजन करते रहने पर परिश्रमी मनुष्य का शरीर क्षीण नहीं होता और भोजन न करने अथवा न पचने पर विना परिश्रम किये भी शारीरिक भार घट जाता है, अतएव स्पष्ट है कि हमारे शरीर में जो ह्रास होता है उसकी पूर्ति करनेवाला आहार तथा आहार का पाचन ही है । आहार से ही शरीर के टूटे हुए सैलों के स्थान में नये सेल बनते हैं और उनकी मरम्मत होती रहती है ।

विद्वानों ने अनुमान लगाया है कि इस परिवर्तन से प्रायः सात वर्ष में हमारा शरीर बिलकुल बदल जाता है । इधर एक सेल टूटा उधर दूसरा सेल तैयार हो गया, शरीर में जहाँ कहीं टूट-फूट हुई तुरत उसकी मरम्मत हो गई, यह क्रम सतत जारी रहता है ।

आहार— ह्रास की पूर्ति करने के अतिरिक्त २५-३० वर्ष की आयु तक शारीरिक वृद्धि भी करता है । नवजात शिशु के भार, लम्बाई इत्यादि का युवा पुरुष के भार और उसकी लम्बाई इत्यादि से मुकाबला करने पर यह बात आपही स्पष्ट हो जाती है । बालक के शरीर में ह्रास कम होता है और आहार से नये-नये सेल अधिक बनते हैं, इसीलिये उसका शरीर दिन-दिन बढ़ता जाता है । परन्तु युवा पुरुषों में अधिक काम करने के कारण ह्रास अधिक होता है । आहार से केवल उसकी पूर्ति मात्र ही होती है, इतना अधिक आहार वह पचा नहीं सकता जो ह्रास की पूर्ति करने के अतिरिक्त शारीरिक वृद्धि भी हो सके । वृद्ध पुरुष जितना आहार पचा सकते हैं उससे उनकी ह्रास की पूर्ति भी नहीं हो पाती, दूसरे उनकी पाचन-शक्ति भी क्षीण होने लगती है । यही कारण है कि उनका शरीर दिन-प्रतिदिन क्षीण होने लगता है ।

शरीर में ताप भी भोजन से उत्पन्न होता है । जब तक हम जीते हैं हमारा शरीर सदैव गरम रहता है और हर समय थोड़ी बहुत गर्मी शरीर से बाहर भी निकलती रहती है । चाहे हम शीत-प्रधान देश में रहे, चाहे उष्णता-प्रधान देश में, चाहे ग्रीष्म ऋतु हो अथवा जाड़े का मौसम, परन्तु शारीरिक ताप में कोई विशेष अन्तर नहीं पड़ता । तापमापक यंत्र से परीक्षा करने पर स्वस्थ मनुष्य का तापक्रम प्रायः  $37^{\circ}\text{C}$  फ़ार्नहाइट पाया जाता है । ऋतु आदि का तथा प्रकृति-भेद के कारण थोड़ा बहुत अन्तर मनुष्यों के शारीरिक तापक्रमों में रहता है ।

हमारे शरीर में सदैव एक प्रकार की दहन क्रिया होती रहती है। आहार इस दहन क्रिया में ईंधन का काम देता है। भोजन का एक अणु औपजन नामक वायु से मिलकर अप्रत्यक्ष रूप में जलने लगता है, जिससे गर्मी उत्पन्न होकर हमारे शरीर को गरम रखती है और सदैव थोड़ी बहुत शरीर से बाहर भी निकलती रहती है।

इस प्रकार आंतरिक दहन क्रिया से जो ताप उत्पन्न होता है उसका ही दूसरा रूप शक्ति है जो हमें कार्य करने में समर्थ करती है।

इस प्रकार शरीर में जाकर आहार—१-शारीरिक ह्रास की पूर्ति २-शारीरिक ताप की वृद्धि, ३-शारीरिक वृद्धि तथा ४-कार्यकारिणी शक्ति या बल की उत्पत्ति, यह चार काम करता है और इन्हीं कार्यों के लिये आहार की आवश्यकता है।

### आहार-मात्रा

हम आहार की आवश्यकता पर ऊपर विचार कर चुके हैं और यह निर्णय कर चुके कि बिना उपयुक्त आहार के दीर्घकाल तक मनुष्य का जीना असंभव है। अब हम स्वास्थ्य के लिये आहार की उचित और पर्याप्त मात्रा पर विचार करेंगे। आहार के कम मिलने पर जिस प्रकार शरीर शीघ्र ही दुर्बल-क्षीण और कृश हो जाता है, उसी प्रकार आवश्यकता में अधिक भोजन करने से मदाग्नि, वृद्धकोष्ठ, पेचिश आदि अनेक रोग हो जाते हैं। प्रत्येक मनुष्य के लिये उसके शारीरिक संगठन, दैनिक श्रम और कार्य-विभिन्नता के अनुसार आहार की भी भिन्न-भिन्न परिमाण में आवश्यकता होती है।

खाद्य-सामग्री के परिमाण पर विचार करने के साथ ही यह भी अत्यन्त विचारणीय है कि हमारे दैनिक भोजन में प्रोटीन, स्नेह, कार्बोज, आदि उपादान किस-किस परिमाण में होने चाहिए। क्योंकि आहार में पूर्वोक्त उपादानों का यथोचित परिमाण न होने से भी स्वास्थ्य ठीक नहीं रह सकता। किसी एक उपादान का काम अन्य उपादान से नहीं चल सकता।

शरीर में आकर कौनसा पदार्थ कितनी शक्ति उत्पन्न करता है, यह नापने के लिए एक विशेष यंत्र का आविष्कार हो चुका है और भिन्न-भिन्न पदार्थों की बलोत्पादक शक्ति पर विचार करके विद्वानों ने परिश्रम भेद के अनुसार भिन्न-भिन्न आहार तालिकाएँ भी निर्धारित की हैं। यद्यपि यह तालिकाएँ बहुत सोच समझकर सिद्धांतानुकूल ही बनाई गई हैं, तथापि कृत्रिम तराजू वाट से आहार मात्रा के प्रश्न का सही-सही निर्णय नहीं हो सकता, पहले तो यही संभव नहीं

कि समस्त ससार के सब व्यक्तियों के लिये पृथक्-पृथक् ऐसी आहार तालिकाएँ बनाई जा सकें । और यदि यह सभव भी हो जाय तो यह तालिकाएँ केवल उन व्यक्तियों के लिए ही हो सकती हैं जिनका शरीर पूर्णतया स्वस्थ हैं और पाचनशक्ति में तनिक भी विकार नहीं है । परन्तु आजकल ऐसे स्वस्थ मनुष्य कम से कम भारत में तो शायद ही मिलें ।

अतएव आहार की मात्रा का निर्णय करने के लिए हमें स्वाभाविक तराजू से काम लेना पड़ेगा । उस स्वाभाविक तराजू में कि जो प्रत्येक मनुष्य को ही नहीं, प्राणीमात्र को जन्म लेते ही प्राप्त हो जाती है । ऋषि आत्रेय आहार-मात्रा का निर्णय करने के लिये उस सच्ची तराजू के उपयोग की कैंसी मीघी-सादी और सुगम बातें बतलाते हैं—

मात्राशीस्यात् आहारमात्रा पुनरग्निबलापेक्षिणी ।  
द्रव्यापेक्षया त्रिभागसोहित्यमर्द्धसोहित्यं च गुरुणामुपदिश्यते ।  
लघुनामपि च नातिसोहित्यं अग्नयुक्तमर्थम् ॥

— चरक

अर्थात् “मनुष्य को भोजन मात्रानुसार करना चाहिये और आहार-मात्रा पाचक अग्नि के बलानुसार होनी चाहिये, अर्थात् जितना आहार सुखपूर्वक पच सके वही आहार-मात्रा है ।”

कुक्षेभागद्वयं भोज्येस्तृतीये वारि पूरयेत् ।

वायो सचारणार्थाय चतुर्यमवशेषयेत् ॥

—भावप्रकाश

अर्थात् “आमाशय के दो भाग भोजन से और एक भाग पानी से पूर्ण करना चाहिये तथा चौथा भाग वायुसंचरण के लिये खाली छोड़ देना चाहिये ।”

## मिताहार

हमारा भोजन स्वाद के लिये न होकर स्वास्थ्य के लिये होना चाहिये । इस विषय को अधिक स्पष्ट करते हुये राष्ट्रपिता महात्मा गांधी कहते हैं कि “यदि हम आवश्यकता से अधिक खाते हैं तो वह चोरी का खाते हैं । जितना हम स्वाद के लिए खाते हैं, वह कच्चे पारे की भाँति किसी न किसी रूप में फूट निकलता है हम उतने ही दुखी हो जाते हैं । हमारा स्वास्थ्य उतना ही विगड़ जाता है ।”

आयुर्वेद शास्त्र में क्षुधा को एक स्वाभाविक रोग माना है। आहार इस रोग की औषधि है। परन्तु हम लोगो ने उसे औषध न मानकर रसनेन्द्रिय की तृप्ति का साधन बना रखा है। भूख लगे चाहे न लगे, दिन भर कुछ खाते ही रहते हैं। एकवार का किया हुआ आहार पचने भी नहीं पाता कि फिर भोजन पर जा डटते हैं। प्रतिदिन कम से कम दो बार डटकर भोजन कर लेना अनिवार्य-सा समझा जाता है।

इस प्रकार अधाघुन्ध भोजन करने से आमाशय और पाचक-यंत्रों पर इतना अधिक भार पड़ता है कि वे उसे उठा नहीं सकते। इसका परिणाम यह होता है कि एक ओर तो पाचनेन्द्रिय निर्बल हो जाती है, और दूसरी ओर उनके प्राणपण से चेष्टा करने पर भी जो आहार अच्छी तरह नहीं पच सकता वह आंतों में जाकर सड़ता है और उससे नाना प्रकार के विपरीत पदार्थ उत्पन्न होकर रक्त को दूषित और स्वास्थ्य को नष्ट करते हैं। वह अधपचा आहार अतिसार, पेचिश, सग्रहणी इत्यादि का रूप धारण करके घोर कष्ट का कारण बनता है, अथवा सब रोगों का मूल अजीर्ण या कोष्ठबद्ध आदवाता है।

ससार में दो प्रकार के मनुष्य हैं, एक तो वह जो जीने के लिये खाते हैं और दूसरे वे जो खाने के लिए जीते हैं। दूसरी प्रकार के मनुष्यों को सदैव खाने की ही चिन्ता रहती है। पेट भर जाता है पर उनकी नीयत नहीं भरती। दिन भर, नाना प्रकार के पदार्थ खाते ही रहते हैं। ऐसे लोगो का जीवन थोड़ा है, और वह भी भाररूप बन जाता है। अपने हाथों से अपनी कबर खोदने वाले वही होते हैं कि जो मात्रा से अधिक, बे-हिसाब भोजन करते हैं।

जो आहार एक मिताहारी पुरुष को अधिक से अधिक शक्ति प्रदान कर सकता है वही अमिताहारी पुरुषों को निर्बल और रोगी बना देता है।

भारतीय माताएँ बच्चों को डाट-डपटकर अधिक से अधिक भोजन कराने का प्रयत्न किया करती हैं। वह बच्चों के मुख में कुछ न कुछ ठेलती रहती हैं, और इसी में उनका बड़ा उपकार और अपने स्नेह का परिचय देती हैं। परन्तु वास्तव में यही बच्चों का सबसे बड़ा अपकार है। इसका फल उनकी आशा के सर्वथा विपरीत निकलता है। इसी प्यारपूर्ण अत्याचार के कारण कितनी ही माताएँ अपने बच्चों से असमय ही हाथ धो बैठती हैं। लड़कियाँ जिनके साथ ऐसा लाड-प्यार नहीं किया जाता, लड़कों से अधिक हृष्ट-गृष्ट और स्वस्थ रहती हैं।

जिनको स्वस्थ रहने की अभिलाषा है, और जो रोगों से बचना चाहते हैं, उनको आहारमात्रा का अवश्य ध्यान रखना चाहिये। जब तक एकवार का किया भोजन पच न जाय तब तक पुन नही खाना चाहिये। थोड़ी भूख रहने पर ही थाली पर से उठ जाना चाहिये। कोई पदार्थ इसलिए न खाना चाहिये कि वह बहुत स्वादिष्ट है या उसके खाने के लिये मन चाहता है, बल्कि उदर से परामर्श लेना आवश्यक है। जिस समय उदर खाने की अनुमति न दे उस समय अमृत को भी विष के समान त्याग देना चाहिये।

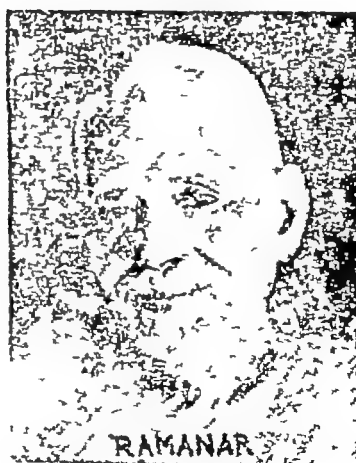
जिस प्रकार भूख से अधिक खाना हानि करता है, उमी प्रकार बहुत कम खाना भी ठीक नहीं। आवश्यकता से कम भोजन करने पर दुर्बलता, ग्लानि, अनिद्रा रोग और वायु के रोग उत्पन्न होते हैं। भोजन की मात्रा के लिये कोई तोल नियत करना ठीक नहीं। बल्कि आहारमात्रा का भूख के हिसाब से जो अन्दाजा बतलाया गया है, वही ठीक है। अतः जितना भोजन सुख से पच सके उतना ही खाना चाहिये, चाहे वह सेर भर हो या पाव भर।



### सर्वोत्तम नियम :

“सीमित मात्रा में सात्विक-भोजन पर बड़े रहने के पथ्य-नियम का निर्वाह सभी नियमों में सर्वोत्तम है। मस्तिष्क के सात्विकगुणों के विकास में यह अधिक सहायक होता है। आत्म-विचार के अभ्यास में अथवा ‘स्त्र’ की खोज में ये अपने क्रम में सहायता करते हैं।”

—रमण महर्षि



पूर्व ऋषिप्रणीत भोजन में चावल, दाल, जो, गेहूँ, मूँग, उड़द, घी, तेल, दूध, शक्कर, छाड़, मिश्री आदि उचित मात्रा में लेना श्रेयस्कर है।

—बुद्ध



क्या वही गति है हमारे विकास की जो एक कारतूस में गतिमान होकर मूक और निरीह प्राणी को मरण सौंपती है ? धन्य है हमारी मारक-शक्ति, धन्य है हमारे अन्वेषण ! धन्य है बुद्धि का यह सदुपयोग !



## कावस, कबूतर और रंजन !

—राजेन्द्र नगावत

[नई पीढ़ी के कवि व गीतकार]



ठाय ! ठाय !

गुम्बद पर बैठे कबूतरो में से एक-एक कर पाँच कबूतर टपक पड़े ।

वे सब लोग चिहुँके । कावस का निशाना अचूक था । पाँच कबूतर घराशायी हो चुके थे । कोई निशाना खाली नहीं गया ।

अचूक निशाने की सराहना करते वे भूल चुके थे, कबूतर घराशायी कर देना जहाँ एक ओर खेल है, वही दूसरी ओर वह एक जघन्य-कृत्य होता है और इस हत्या-प्रसंग में वे सब साक्षीदार थे । उनकी आँखों में दमक थी, वे उल्लास से भरे पूरे थे । सच, कितना निर्मम होता है कभी-कभी उल्लास का अनुभव ।

प्रसन्नता से कूदते-फादते, हाथों में कबूतर थामे वे अपने कमरे में लौट आए । कुछ रोज पहले ही उन्हें यह कमरा मैट्रिक की परीक्षा की

विशेष तैयारी के लिए 'अलाट' हुआ था। व्यवस्था का दुरुपयोग वे अपने मनचीते उपक्रमों द्वारा कर रहे थे और खुश हो रहे थे। कुछ क्षणों पहले जो कवूतर गुम्बद पर सजीव किल्लोल करते इधर-उधर उछल रहे थे, अब उनकी निष्प्राण देह उनके हाथों में झूल रही थी। उनकी मुट्ठियाँ भीची हुई थी। शायद उन्हें डर था, कवूतर फिर उड़ न-छू न हो जाएँ।

वे लोग 'मेस' में साध्य-भोजन के लिए मना कर चुके थे। आज वे अपने साध्य-भोज को 'फीस्ट' का स्वरूप देना चाहते थे। मास-भक्षण में भी एक पर्व जैसा उत्साह, वैसी ही ललक उन सबमें झलक रही थी। एक चेहरा अवश्य कुछ खिचा-खिचा था। कुछ उदासीन-सा, लेकिन अपने साथियों के उल्लास में उसे भी शामिल होना ही पड़ा। व्यवहार का यह निर्वाह उसे बोझिल लग रहा था। वह चेहरा था रजन का। रजन एक ऐसे परिवार की इकाई था जहाँ माम-भक्षण की कल्पना भी नहीं की जा सकती थी। लेकिन उम दिन उसका मन एक जिज्ञासा से भर उठा था। वह सोच रहा था क्या माम-भक्षण वास्तव में मुखप्रद अनुभव है? वह एक ऐसे सुख की तलाश में भाग रहा था जो उसे अनभोगे भोग से परितृप्त कर देने को आमंत्रित कर रहा था। एक ओर उसकी आत्मा उसे रोक रही थी, दूसरी ओर उसके साथी उसे सुख प्रदान करनेवाले परिणते लगते। वह समझ नहीं पा रहा था, वह क्या करने जा रहा है। वह एक ऐसे रास्ते का पथिक बन चुका था, जिसके गतव्य के प्रति खुद उसे सन्देह था।

कमरे में पहुँचकर उन्होंने कवूतरो को वेरहमी से फर्श पर फेंका। रजन ने अपने हाथ का कवूतर धीरे से कवूतरो के उस ढेर में रख दिया। रजन एकटक उस ढेर को देख रहा था। वह सोच रहा था अभी कोई करिश्मा होगा और ये उड़ जायेंगे। लेकिन ऐसा कुछ हुआ नहीं। खून के कुछ कतरे कवूतरो के पख पर उभर कर तेजी से काले पड़ते जा रहे थे। बाहर आकाश पर भी अघकार का आवरण ढलकता चला जा रहा था। रजन को अपने साथियों के चेहरे बड़े घिनौने लग रहे थे। उनके कुटिल अट्टहास में वह साथ नहीं दे पा रहा था।

वे सब कवूतरो के पास बैठ गये। रजन को लगा कि जैसे उसकी हड्डियों में सड़न व्याप गई है और वे गल-गल कर गिरने लगी हैं। उसे लगा जैसे वह मात्र एक आकार रह गया है, भीतर से बिल्कुल खोखला हो चुका है। तभी एक साथी ने उसके सकोच को भाप लिया और एक भद्दी-सी गाली देते हुए उसके वनियेपन को धिक्कारा, सब लोग हँस पड़े। वह खिसिया गया।

वे सब कवूतरो के पख नोचने लगे । इस राक्षसी-कृत्य मे रजन को भी जुटना पडा । करुणा और ममत्व के उनके स्रोत सूख चुके थे । किसी के प्रति आर्द्र हो उठने की उनकी सवेदना शून्य हो चुकी थी । रजन शून्य होने के प्रयास मे सफल नहीं हो पा रहा था ।

कुछ ही क्षणो मे रजन यह देखकर विस्मय से भर उठा कि अभी-अभी पाँच कवूतर थे, वहाँ पखो का बहुत बडा ढेर तैयार हो गया । कितना सरक्षण प्रदान किया है प्रकृति ने प्राणी को, लेकिन मनुष्य ने कैसी तीक्ष्ण बुद्धि इजाद कर उसे झुठला दिया । क्या यही गति है हमारे विकास की, जो एक कारतूस मे गतिमान होकर मूक व निरीह प्राणी को मरण सौपती है । धन्य है हमारी मारक शक्ति, धन्य है हमारे अन्वेषण और धन्य है बुद्धि का यह सदुपयोग ।

रजन के पास बैठे साथी ने एक कवूतर की गर्दन को थाम कर रजन से छुरी फेरने को कहा । जैसे ही गर्दन से आवरण हटा ज्वार के कुछ पूरे के पूरे दाने छिटक पडे । रजन चौंका, साथी हँस पडा । उसने जब रजन के चौंकने की बात दोहरायी तो सब रजन का परिहास करने लगे ।

दो-एक साथी चूल्हा जलाने मे मशगूल थे । एक ने खपन्ची बजा-बजाकर गाना शुरू कर दिया और एक ने कवूतरो के पख हाथो मे लेकर नाचना प्रारम्भ कर दिया । वे लोग रजन को लक्ष्य करके कुछ भद्दे सकेतो द्वारा उसे छेड़ने लगे ।

सहसा रजन को लगा कि उसकी गर्दन पर कोई तीक्ष्ण प्रहार हुआ है या कोई नस चटक गई है । उसे लगा कि गर्दन पर खून बहने लगा है । वह दहल उठा और जोर से चीखा । उसका बदन थरथर काप रहा था ।

उसके साथी उसके इर्दगिर्द इकट्ठे हो गये । सहमा हुआ वह उन्हे निरख रहा था । बार-बार पूछे जाने पर उसने अस्पष्ट आवाज मे केवल “खून खून” कहा । गर्दन से बहता हुआ एक रेला हाथो मे लिपटाकर उनके सामने कर दिया । वे सब हँस पडे—

“अरे यह तो पसीना है ।” वे ठहाके मारकर हँस रहे थे । उनके पेट मे हँसते-हँसते बल पड गये । उनके चेहरे बहुत विकृत हो उठे ।

अब रजन का एक पल भी वहाँ रुक पाना संभव नहीं था । वह उठा, भागा और भागता ही चला गया । गुम्बद तक पहुँच कर उसके पाव ठिठक गये । उसने नजर उठाकर देखा—गुम्बद चाद-प्रकाश से दीप्त था । उसकी स्मृति मे एक बार फिर कवूतर कौंध गये, वह सुबकने लगा ।



तभी उसका अभिन्न मित्र गोविन्द उधर से गुजरा । उसे इस स्थिति में देखकर वह आश्चर्य से भर उठा । पूछा—

“कहाँ था दिन भर से ? मैंने तुझे बहुत ढूँढा !”

उसने कोई प्रत्युत्तर नहीं दिया । वस, सिसकियाँ भर रोते ही चला जा रहा था । गोविन्द ने उसे दिलासा दी व जानना चाहा कि आखिर बात क्या है ? जितना अधिक वह दिलासा देता, स्लाई का वेग उतना ही बढ़ जाता । रजन हिचकियाँ भर रहा था, उसका कण्ठ अवरुद्ध हो चुका था । वह कुछ भी व्यक्त नहीं कर पा रहा था । एकवार उसने फिर गुम्बद की ओर देखा और गोविन्द के काँधे पर सिर रखकर रोने लगा ।

[सुभाष मार्ग, रतलाम (म० प्र०)]



---

# The Ugar Sugar Works Ltd.

*Registered Office*

Vakhar Bhag

P O Sangli

(Maharashtra Stats)

Phone : Sangli-191

*FACTORY OFFICE :*

P. O Ugarkhurd

(Dist, Belgaum)

(Mysors State)

Phone SANGLI-187

Gram · UGARSUGAR

*Manufacturers Of .*

- (1) White Crystal sugar of all grades
- (2) Quality Industrial Alcohol
- (3) Quality Indian Made Foreign Liquors First in India to get I S I Certification mark

The present Crushing capacity of the Factory is 2,00 : M.T of cane par day.

The Shares of the Company are listed on the Bombay and Bangalore Markets.

अहिंसक समाजरचना का अर्थ ही यह है कि जिस समाज में मनुष्य को ही नहीं, प्राणियों को भी सुख-शान्ति से जीने का अवसर मिले, सबको रोटी, रोजी, सुरक्षा-शान्ति प्राप्त हो। सबका यह जीवन सह-अस्तित्व की भावना पर टिका हो, और ऐसा तभी हो सकता है, जब समाज में शाकाहार का अधिक प्रचार-प्रसार हो। शाकाहार से ही समाज में सह-अस्तित्व, न्याय, सुरक्षा और शान्तिपूर्वक जीने की मनोवृत्ति बन सकती है।



—मुनि श्री नेमिचन्द्र  
(अहिंसक समाज-रचना के प्रयोग में व्यस्त, सर्वोदय विचार के सक्रिय समर्थक)

हमारे सामने दो तरह के समाज हैं। एक समाज ऐसा है, जिसमें लोग बड़े ही ऐशोभाराम की जिंदगी बिताते हैं। उन्हें बात-बात में क्रोध आ जाता है। जरा-सी बात पर वे झल्ला उठते हैं। वे अपनी जाति से भिन्न जातिवालों से या कई बार तो अपनी जाति में अपने परिवार के अतिरिक्त परिवार से घृणा, ईर्ष्या, द्वेष और प्रतिस्पर्धा करने लगते हैं। उन्हें अपने वच्चों तक से भी कई बार नफरत हो जाती है। वे मास, मछली और अंडे खूब खाते हैं, पर उनकी तदुरुस्ती बिगड़ी रहती है। प्रायः उनका स्वभाव चिड़चिड़ा रहता है। शराब के नशे में चूर रहना और मौका लगने पर परस्त्री को छेड़ बैठना तो उनका स्वभाव बन गया है। उनका दिमाग क्रोध से उत्तेजित हो उठता

अहिंसक समाजरचना और शाकाहार

है। हत्या, दगा, मारपीट, हुल्लड ये तो ऐसे समाज के लोगो के गोजमर्ग के काम है। आवेश में आकर तुरन्त दूसरे पर हमला कर बैठना, मरने-मारने को तैयार हो जाना, लड़ाई के बिना बात न करना, ये सब चीजें ऐंग समाज के अंग बन गए हैं। इस समाज में परम्परागत नई पीढ़ी भी इसी प्रकार की झनूनी और खूखवार बनती जाती है। परन्तु इतना सब उखाड़फेंका करने के बावजूद भी इस समाज के लोगो में शान्ति का अभाव है, उनके चेहरे और मन पर बेचैनी छाई रहती है।

दूसरा समाज ऐसा है, जिसमें लोग सात्त्विक आनन्द और आमोदप्रमोद की जिदगी बसर करते हैं। उनमें क्रोध भी भडकता है तो कारणवश और वह भी धैर्य तथा गाम्भीर्य की कई मजिलें पार करने के बाद। जरा जरा सी बात पर वे भडकते नहीं। हर मसले को शान्ति से निपटाने का प्रयत्न करते हैं। वे दूसरी जातिवालों से घणा, द्वेष, ईर्ष्या और प्रतिस्पर्धा न करके अपनी जाति या समाज को ही सुधारने और अच्छा बनाने की कोशिश करते हैं। अपने बालको से वे प्यार करते हैं, उनमें आपस में मेलजोल के स्स्कार भरते हैं, किन्तु जो बालक अवारा है, मासाहारी है, शराबी है, ऐसे खराब बालको की सगति से बचाने का जरूर प्रयत्न करते हैं। वे फल, दूध, वनस्पति, अनाज सागभाजी आदि शाकाहारीय पदार्थों का ही सेवन करते हैं। जिनके सेवन से उनकी तदुरुस्ती सहसा बिगड़ती नहीं। उनमें कार्य करने की स्फूर्ति बनी रहती है। उनमें अपनी जाति, समाज और राष्ट्र के प्रति प्रेम कम नहीं होता। समय आने पर वे जाति, समाज और राष्ट्र के लिए अपना सर्वस्व होमने को तैयार रहते हैं। बात-बात में उत्तेजित हो जाना, सहसा किसी पर हमला कर बैठना, मरने-मारने को उतारू हो जाना आदि बातें ऐसे समाज के लोगो के स्वभाव में नहीं होता। सात्त्विक आहार के कारण ऐसे समाज के लोगो की दृष्टि में मद्यपान, मासाहार, परस्त्रीगमन, शिकार, जूआ, चोरी आदि चीजें भयकर अपराध हैं। इन अपराधों के करने की उनके जी में भी नहीं आती। उनकी प्रकृति शान्त और गम्भीर होती है और तदनुसार उनकी आकृति भी सौम्य और वात्सल्यमयी होती है। उन्हें मनुष्यों पर ही नहीं, पशुपक्षियों पर भी हार्दिक प्रेम होता है। वे उन्हें मारने-पीटने या उनकी हत्या करने की भी नहीं सोचते। अपनी नई पीढ़ी को भी वे अपने ही जैसी सुसंस्कारी बनाते हैं। क्रूरता और निर्दयता उनमें नाममात्र को नहीं होती। न वे समाज या राष्ट्र के प्रति द्रोह करने या उसमें दंगे-फिसाद करने की सोच सकते हैं। इस समाज के लोगो में मस्ती है, शान्ति है और सतोष है।

इन दोनों समाजों के चित्र मैंने प्रस्तुत किये हैं। इनमें से पहला आसुरी-समाज है। इसे पूर्णतया हिंसक-समाज तो नहीं कह सकते, क्योंकि पूर्ण हिंसा से किसी भी समाज का जीवन चलना असंभव है। अहिंसा को किसी न किसी रूप में अपना ही पड़ती है, लेकिन अहिंसा इतनी कम है कि आटे में नमक की तरह वह छिपी और हिंसा के साथ ही मिली रहती है। हिंसा तो इस समाज में प्रगट है। दूसरी समाज को हम अहिंसक-समाज कहते हैं।

### मांसाहारी समाज—अशान्ति का घर :

• मनुष्य चाहता तो है, सुखशान्ति से जीना ही। लेकिन वह जिस प्रकार का तामसिक आहार करता है, प्राणियों की जिंदगी को लूटकर उसके मांस पर अपना जीवन चलाता है, उससे भला सुखशान्ति कैसे मिल जायगी? दूसरों को अशान्ति पहुंचा कर शान्ति चाहना मृगमरीचिका से पानी पाने के समान है। यही कारण है कि दूसरे प्राणियों के मांस के सेवन से उनकी प्रकृति क्रूर, उद्विग्न और विद्रोही बन जाती है। आपस में लड़ने और एक दूसरे पर प्रहार करने की मनोवृत्ति बनने का मूलकारण उनके द्वारा तामसिक और प्राणियों को मारकर बने हुए आहार का सेवन करना है। अपनी तामसिक प्रकृति के कारण ही उन्हें शान्ति नहीं मिलती। अपराधी मनोवृत्ति के कारण ही उनके मन पर भय, आतंक, वैचैनी और उन्माद छाया रहता है। और अपराधी मनोवृत्ति बनने का प्रमुख कारण मांसाहार है। मानसिक अशान्ति के अलावा आसुरी-समाज के लोगों को आत्मिक-शान्ति भी नहीं मिलती। उनकी आत्मा भी परलोक में अपने कुकृत्यों के फलस्वरूप भयंकर दण्ड मिलने की आशंका से कांपती रहती है। मांसाहार करते समय भी कई लोगों की आत्मा में ऐसा भय छा जाता है कि हमें इन प्राणियों के मांस खाने का बदला इसी रूप में चुकाना होगा। कई मांसाहारी लोग, जो मांस के लिए स्वयं प्राणियों का शिकार करते हैं, उस समय भी उन प्राणियों द्वारा सामना करने और उनके प्राणहरण करने का डर बना रहता है। क्रूर जिंदगी के फलस्वरूप उन्हें प्रायः ऐसे डरावने स्वप्न भी आते हैं, जिन्हें देखकर उनकी आत्मा कांप उठती है। शारीरिक अशान्ति भी मांसाहारी आसुरी-समाज के लोगों को कम नहीं होती। क्योंकि मांसाहार से शरीर में कई भयंकर बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं, जिनका इलाज भी मुश्किल से हो पाता है। कई दफा ऐसे रोगी प्राणियों के मांस का सेवन करने से उस प्राणी का रोग उस मांसभोजी को लग जाता है। बीमारी शारीरिक अशान्ति का मुख्य कारण है ही।

बौद्धिक-दृष्टि से भी मासाहारी समाज प्रायः पिछड़ा होता है, क्योंकि तामसिक भोजन करने से बुद्धि में जड़ता आ जाती स्वाभाविक है। इसलिए मासाहार करनेवाले और उनकी सन्तान भी व्यवसायात्मिका, सात्त्विक और स्थिरबुद्धि की नहीं बनती। प्रायः देखा गया है कि जिन लोगों में मासाहार का रिवाज है, उनमें किसी भी समस्या पर न्यायोचित और शुद्ध निर्णय करने की बुद्धि नहीं होती। वे बहुधा उलटा और ऊटपटाग निर्णय ही किया करते हैं। इसलिए बौद्धिक-दृष्टि से मासाहारी समाज प्रगतिशील नहीं होता। वह प्रायः युद्ध, कलह या वादविवाद से ही किसी मसले का हल सोचता है।

### बौद्धिक-दृष्टि से प्रगतिशील समाज :

अहिंसक और शाकाहारी समाज प्रायः बौद्धिक-दृष्टि से प्रगतिशील मिलता है। ऐसे समाज के लोगों की बुद्धि उतावली में आकर गलत निर्णय नहीं करती। केवल अक्षरज्ञान पढ़ा लिखा या वैज्ञानिक, डाक्टर, वकील ही बुद्धिमान नहीं माना जाता। बुद्धिमान और स्थिरबुद्धिवाला वही समझा जाता है, जिसकी बुद्धि किसी भी मसले के हर पहलू पर विचार करके शान्ति से न्याय-सगत निर्णय कर लेती हो। भारत के गांवों के सात्त्विक शाकभोजी लोग बहुत-से ऐसे मिलेंगे, जो पढेलिखे बहुत कम हैं, लेकिन उनकी सूझबूझ, निर्णय-शक्ति, स्फुरणशक्ति निरीक्षणपरीक्षणशक्ति और तर्कशक्ति गजब की है। और उनमें ऐसी शक्ति उनके शाकाहारी होने के परिणामस्वरूप होती है। उपनिषद् में स्पष्ट कहा गया है—

‘आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः, सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः ।’

‘आहार की शुद्धि होने पर अन्तःकरण की शुद्धि होती है और अन्तःकरण की शुद्धि होने पर स्मृति अचल हो जाती है ।’

यही कारण है कि शाकाहारपरायण अहिंसक-समाज बौद्धिक-दृष्टि से बहुत उन्नत पाया जाता है।

### शाकाहार से ही अहिंसक-समाजरचना •

अहिंसक-समाजरचना का अर्थ ही यह है कि जिस समाज में मनुष्यों को ही नहीं, दूसरे प्राणियों को भी सुखशान्ति से जीने का अवसर मिले, सबको रोटी, रोजी, सुरक्षा शान्ति प्राप्त हो, सबका जीवन सहअस्तित्व की भावना पर टिका हो। और ऐसा तभी हो सकता है, जब समाज में शाकाहार का

अधिकाधिक प्रचार-प्रसार हो। शाकाहार से ही समाज में सहअस्तित्व, न्याय, सुरक्षा और शान्तिपूर्वक जीने की मनोवृत्ति बन सकती है।

मनुष्य जब से वर्वर, नरभक्षी एवं अन्य-प्राणिभक्षी जीवन छोड़कर सामाजिक बना है, तब से उसने हिंसकवृत्तियाँ हटाई हैं। परस्पर लड़ना भिडना, मारपीट और सघर्ष छोड़कर अहिंसक ढंग से समस्या को हल करना सीखा है। लेकिन मासाहार तो घृणा, द्वेष, शत्रुता, हिंसा, अनाचार, मद्यमान, अशान्ति, मार-काट, और वैरविरोध आदि हिंसक-वृत्तियों को प्रोत्साहन देता है, जो समाज में शान्ति, प्रेम, सद्भावना, सहयोग और सहिष्णुता की भावना के विरुद्ध है। इसी कारण भारत के भूतपूर्व राष्ट्रपति डॉ० राजेन्द्रप्रसाद ने कहा था—“यदि दुनिया से युद्धों को मिटाना है तो मासाहार को मिटाना होगा।” एडवर्ड एच० किरवी (चेयरमैन वेजीटेरियन सोसाइटी) ने इसी बात का समर्थन दिया है—“शाकाहारी नीति का अनुसरण करने से ही पृथ्वी पर शान्ति, प्रेम और आनन्द चिरकाल तक बने रहेंगे।” अतः दुनिया की सबसे बेहतर समाजरचना अहिंसक है और उसे स्थापित करना है तो सामाजिकता के इस पहलू की दृष्टि से शाकाहार को अपनाए बिना कोई चारा नहीं। मासाहार स्वयं ही हिंसा की बुनियाद पर टिका है, उससे अहिंसक समाजरचना कदापि नहीं हो सकती। इसीलिए पाश्चात्य विद्वान् मोरिस सी० कीघली ने लिखा है कि “यदि पृथ्वी पर स्वर्ग का साम्राज्य स्थापित करना है तो पहले कदम के रूप में मास भोजन करना सर्वथा वर्जनीय करना होगा।” इसलिए यह निःसन्देह कहा जा सकता है कि मासाहार से अहिंसक समाजरचना नहीं हो सकेगी, वह तो शाकाहार से ही संभव है।

### समाजवाद भी शाकाहारिता पर निर्भर

आज दुनिया के अधिकांश विचारक समाजवाद की ओर झुके हुए हैं। परन्तु सही माने में समाजवाद तभी आ सकता है जब समाज में सबके साथ न्याय और प्रेमभाव का व्यवहार किया जायगा। अपराधों में वृद्धि कम होती जायगी, समाज में क्रूर, स्वार्थी, उद्दण्ड, अन्यायी और अत्याचारी व्यक्ति कम होंगे, होंगे तो भी दबे रहेंगे। समाज के प्रत्येक व्यक्ति में ‘जीओ और जीने दो’ की, परस्पर सहयोग की एवं समाज को मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक दृष्टि से उन्नत और विकसित बनाने की प्रबल भावना होगी। और ऐसी पवित्र भावना शाकाहारियों में ही हो सकती है। उन्हीं में सामाजिकता और सह-अस्तित्व की भावना पनप सकती है। मासाहारी व्यक्ति निर्दोष प्राणियों की हिंसा पर जीनेवाले होने के कारण सामाजिकता के मूल पर ही



*Manufacturers of :*

**Polyester Blended Suitings, Shirtings,  
Nylon Crimp Georgettes,  
Knitted Fabrics,  
Cotton Poplines,  
Drills,  
Medium & Superfine Cotton Yarn**



*Processors of :*

**Calendering,  
Bleaching-Dyeing,  
Mercerising,  
Printing (Screen & Roller),  
Finishing of all Types of cotton,  
Synthetic and Mixed Fabrics.**



- \* Podar Mills Limited
- \* Podar Silks and Synthetics Ltd
- \* Podar Spinning Mills, Jaipur
- \* Podar Processors
- \* Podar Knittings Ltd

प्रहार करते हैं। मासाहारी समाज में दूसरो को मार कर जीने की वृत्ति वाले हैं, इसलिए आज पशु-पक्षियों की हत्या पर जी रहे हैं, कल वे मनुष्यों की हत्या भी देखटके कर सकते हैं। क्योंकि मासाहार की चाट न्याय-अन्याय को नहीं गिनती, वह मनुष्य को मनुष्य की हत्या के लिए विवश कर सकती है। कहीं-कहीं मासूम बच्चों को अपहरण करने या गायब करने की घटना के पीछे मासाहार ही कारण बताया जाता है। अतः मासाहार सात्त्विक भोजन न होने से सेवन करनेवालों में क्रूर भावना फैलाता है और क्रूरभावना का फैलाव समाजवाद को दूर ढकेलता है। मचमुच, मासाहार से मनुष्य समाजवाद के आदर्शों से दूर हटता जाता है, क्योंकि मासाहार से तामसिकवृत्तियाँ बढ़ती हैं, जिसके फलस्वरूप समाज में अतिस्वार्थ, अतिस्वच्छदता, अनुशासनहीनता तथा चोरी, हत्या, लूट आदि विभिन्न भयकर अपराधों में वृद्धि होती जाती है, जिससे नागरिकों का जीवन अशान्त, अव्यवस्थित और शकाग्रस्त बना रहता है। यही असामाजिकता के लक्षण हैं। अतः राष्ट्र में समाजवाद को लाने में भी मासाहार बहुत बड़ा रोड़ा है।

**शाकाहार :** लोकतंत्र को लोकलक्षी व धर्मलक्षी बनाने में सहायक

अहिंसक समाजरचना में लोकतंत्रीय शासन-प्रणाली अहिंसा के बहुत अधिक निकट है। एकतंत्रीय राज्य में भी हिंसा का खतरा अधिक है तथा अधिनायकवादी राज्य (साम्यवादी-प्रणाली) में तो अहिंसा को विकसित होने को अवकाश ही नहीं है। वहाँ तो जिसने भी गलत शासन-नीति के खिलाफ आवाज उठाई या अपना मत प्रगट किया, उसे गोली का शिकार बना दिया जाता है। अतः लोकतंत्रीय प्रणाली में व्यक्तिविकास और सामाजिकता दोनों को समानरूप से पनपने का अवकाश है, परन्तु लोकतंत्र में ये दोनों तभी पनप सकते हैं जब लोकतंत्रीय शासन में मासाहार के बदले शाकाहार जनजीवन में स्थान पाए। क्योंकि शाकाहार से ही जनता में परस्पर मिलजुल कर रहने, सबके स्वार्थ को अपना स्वार्थ समझने और हितकर बातों को अपनाने का विचार पैदा होगा।

अतः लोकतंत्र को लोकलक्षी बनाने के लिए भी राष्ट्र में शाकाहार को प्रश्रय देना आवश्यक है। इतना ही नहीं, लोकतंत्र को सत्य-अहिंसा आदि धर्मलक्षी बनाने में भी शाकाहार का प्रसार आवश्यक है। अन्यथा, मासाहार से जनता अधर्मलक्षी (विविध अपराधों की आदी होकर मारकाट, झगड़े, आन्तरिक विग्रह आदि ही फैलाएगी। राष्ट्र में शान्ति और सुव्यवस्था स्थापित नहीं हो सकेगी। शाकाहार ही एक ऐसा रसायन है, जिसके जरिये लोकतंत्र को मही माने में लोकलक्षी तथा धर्माभिमुख बनाने के जन-संस्कार बढ्मूल किये जा सकते हैं।



सामाजिक न्याय भी अहिंसक समाज का मुख्य अंग है। वह भी शाकाहार से ही समाज में पनप सकती है, क्योंकि जैसे मनुष्य को जीने का हक है, वैसे ही अन्य प्राणियों को भी। बल्कि सर्वोत्कृष्ट प्राणी होने के नाते मनुष्य से यही आशा रखी जा सकती है कि वह सभी प्राणियों को न्याय दे। परन्तु सामाजिक न्याय की दृष्टि से देखे तो मांसाहारी मानव दूसरे प्राणियों के प्रति अन्यायकर्ता और अपराधी की तरह दण्डनीय एवं घृणित है।

सम्यता और सस्कृति की रक्षा शाकाहार से

उत्तम-सम्यता और उच्च-सस्कृति अहिंसक समाजरचना के प्राण हैं। यह मनुष्य की सम्यता ही थी कि उसने गाय, हाथी, घोड़ा, ऊँट, भैंस आदि जंगली जानवरों को अपना प्यार दे कर सामाजिक भावना से उन्हें पालतू बना लिया। वैसे ही उसे अपनी सम्यता की सुरक्षित रखने के हेतु मांसाहार का सर्वथा त्याग करना चाहिए। अन्यथा, मनुष्य के सम्य वनने की बात पर कोई विश्वास नहीं करेगा। क्वीन विक्टोरिया ने ठीक ही कहा था— “जिस सम्यता में असहाय और मूक जानवरों पर दया और प्रेम का भाव न मिखलाया जाता हो, वह पूर्ण नहीं है।” मांसाहार से मनुष्य की सम्यता और सस्कृति धूल में मिल जायगी, सामाजिकता का नामशेष हो जायगा और मानवजाति में वर्चस्व और जंगलीपन का ही अस्तित्व रहेगा। सस्कृति की उच्चता भी समाज की धर्मभावना में वृद्धि से सम्बन्धित है, जो शाकाहार से ही हो सकती है।

इन सब दृष्टियों से शाकाहार ही अहिंसक समाजरचना को सर्वांगपूर्ण बनाने में अद्वितीय सहायक है।

[सम्मतिज्ञानपीठ—आगरा]



भोजन से पूर्व सोचिए :

त्यक्तेन भुञ्जीथा :

—यजुर्वेद ४०।१

दूसरों के लिए कुछ छोड़कर खाइए।

केवलाधो भवति केवलादी— ऋग्वेद १०।१७।६

अकेला खानेवाला केवल पाप का भोग करता है।

साहू हुज्जामि तारिओ— दशवैकालिक ५।४६

अच्छा हो, मेरे भोजन में से कुछ अश दूसरे ग्रहण कर मुझे अनुग्रहीत करें-तारें।

दो लघु कथाएं—

## अन्न और मन

—अक्षयकुमार रांका

[उदीयमान, लगनशील रचनाकार]

१

एक दिन लोगो ने निश्चय किया कि आज वे महात्मा का चमत्कार देख-कर ही जाएंगे। दोपहर तक लोग चमत्कार की प्रतीक्षा में बैठे रहे। महात्मा के विषय में प्रसिद्ध था कि वे चने की जलेविया बना देते हैं और एक कटोरी चने के अलावा वे किसी से कुछ भी ग्रहण नहीं करते।

महात्मा ने दोपहर के बाद अपने शिष्य को पुकार कर कहा—वत्स माधव ! अब वे जलेविया ले आओ !

माधव ने कटोरी भर भीगे चने उनके सामने लाकर रखे। वे चाव से खाने लगे।

एक जिज्ञासु ने प्रश्न किया—“प्रभो ! आपने तो जलेविया मगाई थी, किन्तु ये तो चने ही हैं ?”

“हा वत्स, जब तक मुझे भूख नहीं लगी थी तब तक ये मेरे लिये चने ही थे, किन्तु अब जबकि कड़कड़ाकर तेज भूख लगी है तो ये मेरे लिए जलेवियो से भी अधिक मीठे व गुणकारी हो गये हैं। तेज भूख लगने पर किया गया भोजन ही गुणकारी होता है वरना वह शरीर के लिये पलीते का काम करता है।”

२

कई दिनों का अनुनय-विनय के बाद एक सिद्ध महात्मा राजा के प्रासाद में पधारे। राजा ने उनकी खूब आवभगत की, अनेको प्रकार के मिष्ठान्न तैयार

करवाये । महात्मा ने कहा—मैं एक दिन सिर्फ एक ही अन्न ग्रहण करता हूँ राजा ने खीर का पात्र उनके सम्मुख रख दिया । खीर पाने के बाद महात्मा ने आराम करने की इच्छा प्रगट की, उन्हें एकांत दिया गया ।

सानने छूटी पर रानी का नी-लया हार टगा हुआ था । साधु की नजर हार पर गई—रत्नादिक-जटित आभूषण भी जगमगाहट में उनकी आंखें चुंधिया गई वे उठे—हार उतारकर उन्होंने अपनी झोली के सुपुर्द कर दिया और वापिस लेट गये ।

कुछ देर बाद कोलाहल से उनकी आग खुली ।

राजा आदि ने भीतर प्रवेश किया—उस कक्ष में भी हार नहीं मिला । राजा ने प्रधान दासी पर आरोप लगाया और उसे कोठे में पीटने की आज्ञा दी । दासी कोठे के आघात से चीत्कार कर रही थी—उसकी दारुण-वेदना और क्रदन से साधु के अंतर में करुणा प्रगटी । वे स्नान-गृह में गये, गले में अंगुली डालकर उल्टी की—वापिस बाहर आये—“रुक जाओ मत मारो इसे, हार मेरी झोली में है ।” साधु ने ग्लानिमय स्वरो से कहा ।

“महागज— आप ?” विश्वास नहीं हुआ राजा को, उसने सोचा दासी को बचाने के लिए साधु चमत्कार दिखाना चाहते हैं ।

‘हा, मैं ही चोर हूँ ।’ तुमने मुझे चोरी का अन्न खिला दिया था, इसीलिए मेरी मति विगड गई थी, मुझमें चोर-वृत्ति जाग गई थी । “मनुष्य जैसा अन्न खाता है वैसा ही उसका मन हो जाता है” इसीलिए मैं तुम्हारा निमंत्रण स्वीकार नहीं कर रहा था कि राजाओं के यहां जाने कैसे-कैसे अन्न आते हैं ? कहते हुए साधु ने हार निकाल कर फेंक दिया और वहां से बाहर निकल गये ।

राजा ने तहकीकात करवाई तो मालूम हुआ कि सचमुच कुछ चावल के बोरे चोरो पर छापे मार कर बरामद किये गये थे और उन्हीं चावलों की खीर बनाई गई थी ।

[ भारत जैन-महामण्डल, बम्बई—१ ]

---

एक बार खानेवाला महात्मा, दो बार संभलकर खानेवाला बुद्धिमान और दिनभर बिना विवेक खानेवाला पशु होता है ।

—बुद्ध

# क्षु धा की आ ग

—मुनिश्री मानमल (वीदासर)

[आचार्य श्री तुलसी के शिष्य, सुमधुर गीत रचयिता]

कोटि कोटि जन क्षुधा-आग मे, नित ही जलते हैं ।  
कुछ जन अति खाकर के, मृत्यु के पहले ही चल देते हैं ।

भूखा कुछ भी कर सकता है  
अरे ! पाप का कोई काम !  
सूक क्षणों मे जी न सकेंगे  
ये दर्दलि घरती धाम ।

युग के साथ अनेको यहाँ पर आहो के जत्थे जलते हैं ।

दीप-शिखा पर गिरनेवाला  
शलभ कहाँ तक जी पाता है ?  
अति का अन्त कहाँ सुखकर  
कव अमृत वह पी पाता है ?

अति भोजन को लेनेवाले, स्वयं-स्वय को ही छलते हैं ॥

नई हवाएँ जो कुछ कहती  
आवाजें उनकी सुन लेना ।  
अगडार्ई लेनी होगी अब  
मोड गीघ्रता से दे देना ।

गिरते ही वह ताप देखलो, हिमकण तेजी से गलते हैं ।



WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

**K. M. CHORARIA**

Varn Paper Merchants & Commission Agents

Bidasar Bhavan, 3rd Floor

110, Dr Atmaram Merchant Road,

**B O M B A Y - 3**

Phone 257080



**Jain Miniature Bulb Industries**

3A, Jai Hind Building.

**B O M B A Y - 2**

Phone : 311039



## आहार सम्बन्धी जैन-दृष्टिकोण

—अगरचन्द नाहटा

[प्राचीन साहित्य-गवेषक, सुप्रसिद्ध लेखक]

जैनधर्म में आहार विवेक में पहला दृष्टिकोण अहिंसा का है और दूसरा दृष्टिकोण है—स्वस्थ रहने का। प्राणीमात्र सुख चाहता है, किन्तु सुख केवल शारीरिक तुष्टि में नहीं, आत्मा की उत्कर्ष अवस्था में है.....।

भारतीय सस्कृति धर्म या आध्यात्मप्रधान है। इसलिए आहार शरीर और जीवन धारण का प्रधान अंग है। पर उसमें भी भारतीय मनीषियों ने धार्मिक भावना को प्रधानता दी है। आयुर्वेद के ग्रन्थों में भी लिखा है—“शरीरमाद्य खलु धर्म-साधनम्” अर्थात् ‘धर्म साधन का प्रधान कारण शरीर है।’ इसलिए शरीर की सुरक्षा और पोषण आवश्यक है। यह सही है कि शरीर आहार के बिना चल नहीं सकता, पर ऐसी वस्तुओं का आहार न किया जाये जिनसे धर्म-साधना में बाधा पड़े। जैसे मादक और उत्तेजक एवं अभक्ष्य पदार्थ

खाने से शरीर और मन में विकार उत्पन्न होते हैं, फलतः धर्म-साधना ठीक से नहीं की जा सकती। इसलिए खाद्यान्न का विवेक बहुत जरूरी होता है। जैनधर्म का दृष्टिकोण इस विषय में और भी स्पष्ट और उच्चकोटि का है और इसी का परिणाम है कि जैन-समाज मास-मदिरा आदि अनेक अखाद्य वस्तुओं में बचा रहा है। सात्विक और शुद्ध आहार, वह भी भूख से कम खाया जाय और समय-समय पर उपवास आदि तपस्या के द्वारा जो भी पेट में मल जमा हो जाता है, उसका सशोधन कर दिया जाता है, जिससे शरीर स्वस्थ रहे, साथ ही मानसिक विकार भी न बढ़े। फलतः धर्म-साधना समुचित रूप से होती रहे। खाना स्वाद या विकार बढ़ाने के लिए नहीं होकर शरीर को सबल, स्वस्थ बनाये रखने के लिए ही किया जाये। शरीर एवं आहार के साथ मन का घनिष्ठ सम्बन्ध है और मन का आत्मा के साथ।

जैन-ग्रन्थों के अनुसार सभ्यता के प्रारम्भिक काल में मानव-समाज शुद्ध फलाहारी था। भगवान् ऋषभदेव के समय तक लम्बे अर्से से यही परंपरा चली आ रही थी। युगलिक-मुरूप और नारी तत्कालीन १० प्रकार के वृक्षों से अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति कर लेते थे। उन वृक्षों को 'कल्पवृक्ष' की संज्ञा दी गई। फलाहार ही उस समय जीवन का आधार था।

वैदिक-संस्कृति के आधार से इस सम्बन्ध में विपरीत बातें प्रचलित हो गई हैं कि प्राचीन काल में भारतीय जनता मासाहारी थी। शिकार के द्वारा पशु-पक्षियों की हत्या करके वे अपना पेट भरते थे। यज्ञों में पशु-बलि दी जाती थी वास्तव में यह सब बातें जैन-ग्रन्थानुसार आदिम-युग की न होकर उसके बाद के युग की हो सकती हैं।

जैन-धर्म अहिंसा प्रधान है। तीर्थंकरों ने स्पष्ट कहा है—कि “प्रत्येक प्राणी जीना चाहता है, सुख चाहता है, दुःख और मरण कोई नहीं चाहता।” अतः किसी भी प्राणी को किसी भी तरह से कष्ट देना, हिंसा करना अधर्म या पाप है। इस सिद्धांत के अनुसार मासाहार तो विधेय हो ही नहीं सकता। प्रकृति ने अनेक तरह के फल-शाक अन्नादि खाद्य-पदार्थ उत्पन्न किये हैं। जिनसे हमारा शरीर पुष्ट और निरोग रह सकता है। आयुर्वेद में भी औषधियों के रूप में वनों की जड़ी-बूटियों और काष्ठदिक औषधियों को ही प्रधानता दी गई है। इसने स्पष्ट है कि आयुर्वेदीय चिकित्सा-पद्धति का मुख्य ध्येय क्या रहा है? यदि रोगोपशान्ति, साधारण रूप से काम में आनेवाले खाद्य-पदार्थों और जड़ी-बूटियों से हो सकती है तो शरीर की पुष्टि भी उनके द्वारा ही अधिक होगी।

हमारे ऋषियों ने वनों-जंगलो और पर्वतो मे घूम-घूमकर हजारो ऐसी जडी-वृष्टियो को खोज निकाला और उनके अनुभूत प्रयोगो से सभी प्रकार के रोगो का निवारण कर स्वास्थ्य और बल मे चमत्कारिक अभिवृद्धि की ।

जैनधर्म मे आहार के सम्बन्ध मे पहला दृष्टिकोण अहिंसा का है । दूसरा दृष्टिकोण स्वस्थ रहने का है । इसलिए जिन खाद्य पदार्थों मे हिंसा अधिक होती है, उन्हें त्याज्य बतलाया गया है । मासाहार मे पशु-पक्षी आदि की प्रत्यक्ष हिंसा पचेन्द्रिय जीवो की होती ही है पर वनस्पतियो मे भी यह विवेक रखा गया कि अनन्तकाय—आलू, मूली आदि न खाये जाय । जैन-ग्रन्थो मे वनस्पति दो प्रकार की बतलाई गयी है । एक 'प्रत्येक' वनस्पति और दूसरी 'अनन्तकाय' । प्रत्येक वनस्पति मे एक शरीर मे एक जीव रहता है अनन्तकाय मे एक शरीर मे अनन्त जीव होते हैं, इसलिए अनन्तकाय को अभक्ष्य माना गया है । इसी तरह मदिरा भी अन्न, गुड आदि को सडाकर बनायी जाती है उसमे भी असह्य जीवो का नाश होता है । और मादक होने से मनुष्य की बुद्धि और विवेक पर उसका बहुत बुरा प्रभाव पडता है । धार्मिक साधना मे इसलिए मदिरापान को भी जैनधर्म मे सर्वथा त्याज्य माना गया । सात दुर्व्यसनो मे मास-मदिरा को स्थान दिया गया है और उन व्यसनो को छोडना प्रत्येक धर्मप्रेमी व्यक्ति के लिये आवश्यक माना गया है ।

इतना ही नहीं, मधु को आयुर्वेदिक चिकित्सा मे बहुत उपयोगी माना गया है, पर उसमे होने वाली हिंसा को लक्ष्य मे लेते हुए जैन-ग्रन्थो मे उसको भी अभक्ष्य माना गया है । उसी तरह बहू-बीज आदि वनस्पतियो मे भी जिनमे जीवो की हिंसा अधिक होती है उनको भी नहीं खाने का विधान है । इससे जैनधर्म का प्रथम दृष्टिकोण—आहार मे हिंसा कम से कम हो, यह बहुत ही स्पष्ट हो जाता है ।

जैनधर्म का आहार सम्बन्धी दूसरा दृष्टिकोण है—तन और मन की स्वस्थता, क्योकि रोगी शरीर और विकारी मनवाले व्यक्ति धर्म-साधना ठीक से नहीं कर सकते । इसलिए जिन मादक और उत्तेजक पदार्थों से शरीर मे रोग उत्पन्न होता हो, मन विकारग्रस्त होता हो, उन पदार्थों को नहीं खाना चाहिये ।

जैन-मुनियो के लिए भोजन एक समय करने का ही विधान है, जिससे आलस्य और प्रमाद न बढे, किया हुआ आहार ठीक से पच सके और साधना के लिए अधिकाधिक समय मिल सके । जितनी भूख हो उससे कुछ कम ही खाया जाय, इसे 'ऊणोदरी' तप माना गया है । स्वास्थ्य की दृष्टि से आयु-



वैदिक ग्रन्थों में भी अधिक खाना रोगों की उत्पत्ति का कारण माना गया है, क्योंकि जब आहार ठीक से पच नहीं सकेगा, पेट में मल जमा होता रहेगा, अजीर्ण और अपच से अनेक रोग उत्पन्न होंगे ही ।

जैन-मुनियों के लिए गर्म जल लेने का विधान है, वह भी स्वास्थ्य की दृष्टि से भी बहुत उपयोगी है । क्योंकि साधु-साध्वी निरन्तर जगह-जगह घूमते रहते हैं और भिन्न-भिन्न स्थानों का जल अनेक प्रकार का होता है । इससे रोगोत्पत्ति की सम्भावना रहती है । जल को गर्म कर लेने पर उसके दोष नष्ट हो जाते हैं अतः स्वास्थ्य के लिए उष्ण-जल काफी उपयोगी होता है । स्वास्थ्य के लिए जल छानकर पीने का विधान भी बड़ा उपयोगी है ।

आजकल प्राकृतिक-चिकित्सा में उपवास को बहुत महत्व दिया गया है । पुराने से पुराने रोगों को मिटाने में उपवास रामबाण औषधि मानी जाती है । इससे जमे व सड़े हुए मल आदि दोषों का सहज ही निवारण हो जाता है । पेट की शुद्धि होने से बहुत से रोग स्वयं ही ठीक हो जाते हैं । जैनधर्म में उपवास, आयम्बिल एकासणा, पोरसी, नोकारसी आदि १० तरह के पञ्चखाण वतलाये गये हैं और वर्तमान सभी धर्मों की अपेक्षा जैनधर्म में ये बाह्यतप अधिक सख्या में किये जाते हैं । वास्तव में इनके द्वारा स्वास्थ्य काफी अच्छा रहता है ।

बहुत से अखाद्य पदार्थों से बचे रहने के कारण भी शरीर स्वस्थ रहता है । अतः केवल धार्मिक दृष्टि में ही नहीं, स्वास्थ्य की दृष्टि से भी तप बड़ा लाभदायक है यद्यपि इसमें विवेक की आवश्यकता है ही । नियत समय पर परिमित एवं सात्विक आहार ग्रहण ही स्वास्थ्य का मूलमंत्र है ।

जैनधर्म में रात्रि-भोजन का निषेध विशेषरूप से किया गया है । पाक्षिक-सूत्र आदि में तो साधु-साधवियों के पाँच महाव्रतों के बाद छठा व्रत 'रात्रि-भोजन' के त्याग पर बहुत जोर दिया गया है । इसमें अहिंसा का दृष्टिकोण तो मुख्य है ही पर स्वास्थ्य के लिए भी यह नियम बहुत उपयोगी है । अनेक विद्वानों ने इस बात की पुष्टि की है कि सूर्यास्त के पहले खा लेने से स्वास्थ्य बहुत अच्छा रहता है । मूर्य की किरणों का प्रभाव आहार और शरीर के लिये अच्छा माना गया है । पहले जमाने में तो प्रकाश के साधन बहुत कम और मद थे इसलिए रात के समय खाद्य-पदार्थों में बहुत से जीव-जंतु पड़ जाते और रात को खानेवाले खाद्यपदार्थों के साथ उन कीटाणुओं का भी आहार हो जाता था, जिससे काफी उलझन होती है । वैसे आज भी सूर्यास्त से पहले

भोजन कर लेना स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभप्रद ही माना जाता है। भोजन का पाचन ठीक से होने के लिये आवश्यक समय मिल जाता है जो कि रात को खाकर तुरत सोनेवालों को नहीं मिल सकता।

इस तरह हम देखते हैं कि अहिंसा-विवेक और स्वस्थ रहने के नियम जैन-धर्म में काफी अच्छे रूप में प्राप्त है। जैन-विद्वानों ने चिकित्सा सम्बन्धी भी अनेक ग्रन्थ बनाये हैं उनमें मांस-मदिरा को स्थान नहीं दिया गया है। अन्य अनेक तरह की औषधियाँ बतलायी गयी हैं जिनमें हिंसा कम से कम हो। प्रकृति ने अनेक खाद्य-पदार्थ वनस्पति फल-फूल शाक, अन्न आदि के रूप में उत्पन्न कर रखे हैं और फल-शाक आदि का उत्पादन काफी बढ़ाया जा सकता है। ये खाद्य-पदार्थ काफी पोष्टिक व स्वास्थ्यवर्द्धक होते हैं। शरीर को टिकाए रखने के लिए आहार तो जरूरी है पर वह कब, कैसे और क्या लेना चाहिए? इसका विवेक भी जरूरी है। तन और मन स्वस्थ रहेगा सात्विक भोजन में। अतः राजसिक और तामसिक आहार ग्रहण नहीं करना चाहिये।

[नाइटों की गुवाड़, बीकानेर (राजस्थान)]

★★

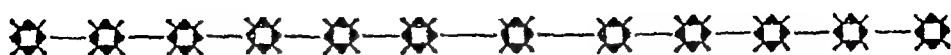
शाकाहार अधिक सस्ता •

दस आदमियों के निर्वाह योग्य मांस की प्राप्ति के लिए पशुओं को पालने और उन्हें हृष्ट-गुष्ट बनाने के लिए जितनी जमीन में यदि भट्टर, जौ, बाजरा, अनाज आदि की खेती की जाये तो सौ आदमियों के निर्वाह योग्य भोजन प्राप्त हो सकता है।

—हमबोल्ड

० हमारी नस्ल (मनुष्य-जाति) के लिए मांसाहार अनुपयुक्त है। अगर हम पशुओं से अपने को ऊँचा मानते हैं, तो फिर उनकी नकल करने में भूल करते हैं। यह बात अनुभव-सिद्ध है कि जिन्हें आत्म-संयम इष्ट हो उनके लिए मांसाहार अनुपयुक्त है—नश्वर शरीर को सजाने के लिए, उसकी उम्र बढ़ाने के लिए हम अनेक प्राणियों की बलि देते हैं, उससे शरीर और आत्मा दोनों का हनन होता है।

—महात्मा गांधी

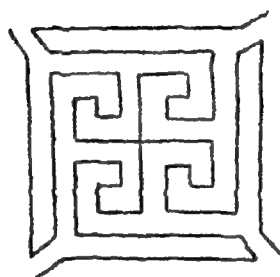


# Heartly Congratulations.

FOR

SPECIAL ISSUE 'OUR FOOD'

WITH BEST COMPLIMENTS



FROM :

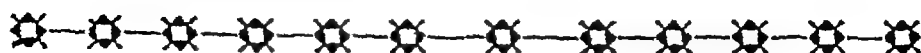
M/s. Sagarmal Nathmal Lunkad, JALGAON (M S.)

„ Lunkad Aluminium Corporation, „ (M S )

„ Lunkad Finance Corporation, „

„ Apsara Films, „ „

„ Vasant Pictures, „ „



# ती न छो टी क वि ता एँ

—नामवर

[लोकप्रिय कवि एवं गीतकार]

आदमी :

एक जानवर—  
बड़ा निराला ।  
दोस्तनुमा दुश्मन लगता है ।  
जो शब्दों में—  
प्यास चुराकर  
पानी को गाली देता है ।

समय :

सारे खिलौने—  
धर्म-पुस्तकों में,  
बदल गए ।  
देखते-देखते—  
हम कितनी दूर—  
निकल गए ।

दुःख :

आंखों में मरघट,  
भीतर भी—  
मुह-ढापें,  
सिसक रहा है सूनापन ।  
टीस रहा है—  
कुछ रह-रह कर,  
बड़े जोर से रो लो मन ।



[हंसराज मोरारजी पब्लिक स्कूल  
अधेरी, बम्बई ५८]

With Best Compliments, from :

*Shah  
Shankarlal  
Manshalal*

Mills' Selling Agents & Wholesale Cloth Merchants  
Khade Bazar, BELGAUM

Phone : Office 194

Residence 1897

Gram : 'PORWALFAB'

*Associates :*

Hiteco  
Tata Textiles  
Khade Bazar  
Belgaum

Hind Textile Corporation  
Khade Bazar  
Belgaum

Phone . 324

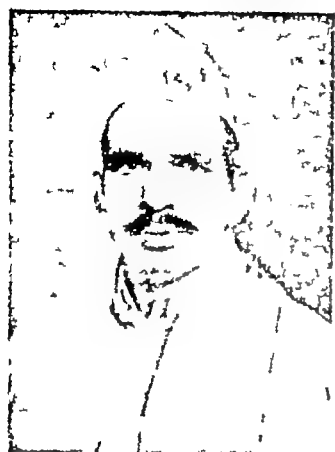
Mohanlal Ambalal & Co  
17, Shamshet Street  
4th floor  
Zaveri Bazar  
Bombay-2

Mahendrakumar Madanlal  
17, Shamshet Street  
4th floor  
Zaveri Bazar  
Bombay-2

Phone 329809

Gram 'PORWALFAB'

- युक्तियुक्त आहार शरीर को निरोग बनाता है ।
- अहितकारी प्रभाव से बचने के लिए हमें अपने आहार का पूर्ण ज्ञान होना चाहिए ।



# आहार कैसा और कब ?

सुरेश चतुर्वेदी

- ♦ स्वास्थ्य परामर्शदाता नवभारत टाइम्स
- ♦ प्राध्यापक : पुनर्वसु आयुर्वेदिक कालेज, बम्बई
- ♦ संचालक आरोग्यनिकेतन, बम्बई

हम सभी जानते हैं कि हमारा यह शरीर पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश इन पंचमहाभूतों से निर्मित है और इन पांचों ही महाभूतों के द्वारा ही दोषों की उत्पत्ति होती है। यथा वायु और आकाश से वात की, तेज से पित्त की, पृथ्वी और जल के योग से कफ की उत्पत्ति होती है। इस प्रकार सूर्य और वायु अपने-अपने आदान-विसर्ग और विक्षेपरूप शक्ति से सारी सृष्टि को धारण किये रहते हैं और उसी प्रकार वायु, पित्त और कफ भी शरीर को स्थिर रखते हैं, लेकिन इनके विकृत होने पर शरीर में अनेक प्रकार की व्याधिया उत्पन्न हो जाती हैं।

युक्तियुक्त आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य ये तीनों ही वात, पित्त, कफ इन तीनों दोषों को समान रखते हुए शरीर को आरोग्यता प्रदान करते हैं। अतः इनको उपस्तम्भ के रूप में माना है। इन तीनों का सम्यक् योग हमारे शरीर में आजीवन बल-वर्ण और पुष्टि करनेवाला होता है।

लेकिन इन तीनों में आहार ही प्रमुख है। इसलिए उसे आदि स्थान भी मिला है। प्राणियों की उत्पत्ति आहार से ही होती है और इनका इस ससार

मे स्थिर रहना तथा आयु प्राप्त करना आहार के द्वारा ही होता है। शरीर की वृद्धि, पुष्टि, बल, आरोग्य, वर्ण और इन्द्रियो को अपने-अपने विषयो के ग्रहण की शक्ति का मूल आहार ही है।

समस्त प्राणियो मे अन्न ही प्राण है, क्योंकि अन्न के द्वारा ही प्राणी जीवित रहते हैं और समस्त ससार अन्न की ओर ही दौड़ता है। शरीर वर्ण, प्रसन्नता, स्वर का ठीक रहना, जीवन, प्रतिभा, सुख, सन्तोष, पुष्टता, बल, बुद्धि ये सब ही अन्न के आश्रित हैं।

आज सारे विश्व मे आहार एक समस्या बन गया है। विभिन्न देशो मे विभिन्न प्रकार के आहार-द्रव्य उपयोग मे आते हैं। विभिन्न देशो के वैज्ञानिक उन्हें अनेक श्रेणियो मे विभक्त करते हैं। आहार-द्रव्यो मे प्रोटीन, वसा, कार्बोज, खनिज, नमक, जल आदि के अणु का ज्ञान करके पूरक आहार-द्रव्य ग्रहण करने की सलाह दी जाती है। उमी प्रकार विटामिन्स का भी ए, बी, सी, डी, ई, के के रूप मे विभक्तिकरण किया है। अमुक-अमुक विटामिन की शरीर मे कमी होने पर उसकी पूर्ति के लिए उसी विटामिन से युक्त आहार-द्रव्यो के ग्रहण करने का परामर्श आधुनिक चिकित्सक देते हैं। हम यहाँ शरीर को मुख्यरूप से स्थिर रखनेवाली पाँच भौतिक धातुओ के अनुसार परामर्श देते हैं।

#### वायुनाशक :

वायु को नष्ट करनेवाले आहार-द्रव्यो मे गेहूँ, उड़द, कुलथी, तिल, सरसो सेम, केले के फल का शाक, नारियल, तरबूज, खरबूज, बैंगन, गाजर, गाय का दूध, मलाई, छाछ, तेल, आम, कटहल, खीरा, नारंगी, फालसा, शहतूत, बादाम आदि के प्रयोग मे वायु नष्ट होती है।

#### पित्तनाशक :

द्रव्यो मे चावल, गेहूँ, मूँग, मसूर, अरहर, अलसी, ककड़ी, सेम, ठिण्डे, गाय का दूध, मलाई, बडहल, बेर, सिंघाडा, फालसा, शहतूत, सेव, दही, आलू-बुखारा, हरा धनिया और पोदीना की चटनी। इनके सेवन से शरीर मे बढे हुए पित्त को कम कर सकते हैं।

#### कफनाशक :

मूँग, मोठ, मसूर, चना, कुलथी, तिल, अलसी, सरसो, चौलाई, बैंगन, टिंडे, जमीकन्द और गाजर आदि कफ के रोग से मुक्त रखते हैं।

#### धातुवर्द्धक तथा बलवर्द्धक आहार

बुद्धि तथा बल का बढाना किसे अच्छा नहीं लगता ? सभी चाहते हैं कि हमारी बुद्धि तीव्र हो तथा शरीर मजबूत बने। तिल, गाय का दूध, बकरी का

दूध, गाय का घी, शहद, बादाम, मीठा अनार, मक्खन, चावल, जौ, गेहूँ, उडद, राजमाप, वथुआ, सेम, आलू केले का कन्द, मावा, मलाई, दही, आम, कटहल, केला, नारियल, खिरनी, अगूर, खजूर, आवला, सेव, सिंघाडा, शक्कर आदि से इन दोनों की ही वृद्धि होती है ।

## हल्के आहार

हल्के आहार की आवश्यकता हो तो चावल, मोठ, मूँग, मसूर, अरहर, कुलथी, वथुआ, जमीकन्द, चौलाई, गाजर, बकरी का दूध, गाय का घी, नारंगी आदि खाने से पेट में भारीपन अनुभव नहीं होगा ।

## खून बढ़ानेवाला आहार

गाय का दूध, मीठा अनार, गाजर, केला, अगूर, दही, टमाटर, आम, नारंगी, मौसवी, खजूर और सेव के उपयोग से रक्तवृद्धि होती है ।

## चर्बी बढ़ानेवाला आहार :

उडद, तेल, घी, दूध, चर्बी, तिल, बादाम, मूँगफली आदि का सेवन करने से चर्बी की कमी आसानी से दूर हो जाती है ।

कभी-कभी भोज्य-पदार्थों का सेवन करते समय कुछ नियमों का पालन करना नितान्त आवश्यक होता है । हमारा भोजन सतुलित होना चाहिए और भोजन के समय में अन्तर अवश्य रखें और समय पर ही करे तथा विपरीत भोजन से अवश्य बचना चाहिए, यह हमारे लिए अत्यन्त हानिकारक होता है और शरीर में उपद्रव पैदा कर देता है ।

## विरुद्ध-भोजन -

आहार पदार्थों में अनेक द्रव्य इस प्रकार के होते हैं जिनका दो-तीन द्रव्यों का आपस में मिलना शरीर पर अहितकारी प्रभाव डालता है । इसे विरुद्ध आहार कहते हैं ।

१—शहद और घी समान मात्रा में मिलाकर सेवन नहीं करना चाहिए ।

२—सहजिन, मूली, लहसुन, पोदीना और वनतुलसी का सेवन करके दूध नहीं पीना चाहिए, क्योंकि इससे चर्मरोग की उत्पत्ति की संभावना रहती है ।

३—पके हुए बड़हल को उडद की दाल, गुड एवं घी के साथ नहीं खाना चाहिए ।

४—आम, आवला, विजौरा, नीबू, बड़हल, करोदा, केला, बेर, कमरख, जामुन, कैथ, डमली, अमरूद, अखरोट, कटहल, नारियल, अम्बाडा, आदि द्रव्य दूध के साथ सेवन नहीं करने चाहिए ।



५—कुलथी, उडद, सेम इनका सेवन दूध के साथ नहीं करना चाहिए ।

६—खीर का सेवन छाछ के साथ नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह कफ को बढ़ाता है ।

७—शहद पीकर गरम जल नहीं पीना चाहिए ।

८—छाछ में कमीला पकाकर सेवन करना निषिद्ध होता है ।

इनके अतिरिक्त भी कुछ आहार एवं औषधियाँ सिद्धान्ततः एक-दूसरे के विरुद्ध होती हैं, जैसे —

१—ठण्डे पदार्थों के गरम पदार्थों के साथ सेवन करना ।

२—जिनका पेट सख्त हो उन्हें हल्की दस्तावर दवा नहीं लेना चाहिए ।

३—जिमका पेट मुलायम हो उसे अति तीव्र दस्त की आहार औषध नहीं लेना चाहिए ।

४—जो व्यक्ति अधिक परिश्रमण कर चुका है या जिसने सभोग किया है, अथवा जो किसी भी प्रकार का व्यायाम कर चुका है, उसे वायु को बढ़ानेवाले पदार्थ नहीं खाने चाहिए, क्योंकि इससे वायु की वृद्धि होती है ।

५—जो नींद से उठा है या आलस्य में डूबा हुआ है, उसे कफ बढ़ानेवाले भोजन नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे कफ की वृद्धि होती है ।

६—मलमूत्र का त्याग किये बिना भी भोजन करना विपरीत प्रभाव डालता है ।

७—जो चावल अधिक पक गया है या बिना पके ही जल के अभाव में जल गया है उसे भी आहार में ग्रहण नहीं करना चाहिए ।

#### उपद्रव

जो व्यक्ति जाने-अनजाने में विरुद्ध-आहार का सेवन करते हैं उससे शरीर के बल की हानि तो होती है तथा नपुसकता, आँखों की ज्योति की कमी, शरीर में चर्मरोग, जलोदर, पागलपन, भगन्दर, चक्कर, बेहोशी आना, पेट फूलना, गले के रोग, कुष्ठ रोग आदि पैदा हो जाते हैं । कभी-कभी सतान में भी विकृति आ जाती है और कभी-कभी तो मृत्यु तक की संभावना रहती है ।

#### उपाय

विरुद्ध-आहार के सेवन से यदि किसी भी प्रकार के उपद्रव पैदा हो गये हों तो दस्त की दवाएँ देनी चाहिए एवं उल्टी लानेवाले प्रयोग भी करने चाहिए । इससे दूषित आहार निकल जाता है तदनन्तर शीतल एवं शक्तिवर्द्धक उपाय करने चाहिए ।

---

तलो हुई चीजें जहर हैं, हलवाई की दुकान यम का घर है ।

पाव रोटी भी विष है ।

—स्वामी विवेकानन्द

---

आहार के आश्रित ही सभी प्राणी हैं। प्राणी चाहे जिस जाति अथवा वर्ग का हो, वह थलचर या जलचर या नभचर ही क्यों न हो, कुछ न कुछ आहार के रूप में अवश्य ग्रहण करता है। दूसरे शब्दों में, यह ससार ही आहार पर आधारित है। आहार के बिना कायम रहनेवाला जगत् कल्पना के क्षेत्र में भले ही हो, लेकिन वास्तविकता के क्षेत्र में नहीं हो सकता।

मांसाहार आर्थिक दृष्टि से कुछ महत्व रखता है, वैज्ञानिक दृष्टि से भी किन्तु शाकाहार के पीछे, आर्थिक, वैज्ञानिक, धार्मिक, नैतिक और मानवीय भावना काम करती हैं।  
....।

## आहार : एक विवेचन

—डा० वशिष्ठनारायण सिन्हा

एम० ए० पी-एच० डी०

(दर्शनविभाग, काशी विद्यापीठ वाराणसी-२)

और 'प्रत्यक्षम् किम् प्रमाणम्'—हम देखते हैं—पक्षी सुवह में घोंसलो से निकलते ही चारा चुगना शुरू कर देते हैं। किसान सूर्योदय होते ही हल-बैल लेकर खेत की ओर प्रस्थान कर जाता है ताकि आहार के निमित्त वह अन्न पैदा कर सके। यहाँ तक कि घर-गृहस्थी को त्यागकर साधना के पथ पर प्रवृत्त सन्त-जन भी सुवह में बालभोग का इन्तजार करते हैं। जल में रहनेवाले मगरमच्छों का क्या कहना, वे तो अपने से छोटी मछलियों अथवा अन्य जीव-जन्तुओं को ही निगल जाते हैं। फिर कैसे हम मान सकते हैं कि आहार के बिना भी कोई समाज या ससार हो सकता है? जिस समय किसी प्रकार की खेतीवारी नहीं होती थी, युगलियों का समाज था, उस समय भी 'कल्पद्रुम' से वे लोग आहार प्राप्त किया करते थे। बाद में ऋषभदेव ने असि, मसि और कृषि की शिक्षा दी जिसके परिणामस्वरूप आहार की उपलब्धि एक सुव्यवस्थित ढंग से होने लगी। इन बातों से हम समझ सकते हैं कि आहार तो हमारे जीवन का अंग

क्या, हमारा जीवन ही है। फिर तो इस पर विचार करना हमारा पुनीत कर्त्तव्य हो जाता है। विद्वानों ने आहार को विभिन्न दृष्टियों ने विवेचित किया है।

## वैज्ञानिक-दृष्टि

वैज्ञानिक-दृष्टि स्वास्थ्य की दृष्टि होती है। वैज्ञानिक लोग जब आहार सम्बन्धी विवेचन प्रस्तुत करते हैं तो उनका उद्देश्य मात्र इतना ही होता है कि वे इस बात पर प्रकाश डालें कि कौन-सी वस्तु हमें किस मात्रा में जीवन प्रदान करती है। इस बात को ध्यान में रखते हुए उन लोगो ने यह बताया है कि एक पौष्टिक आहार के अन्तर्गत यह आवश्यक है कि रोटी अथवा चावल के साथ दाल, हरी सब्जी, शाक, दूध, मछली, अंडा, आदि होना चाहिए। इन वस्तुओं के विषय में उनकी जानकारी है कि किनसे कौनसा तत्त्व मिलता है, इसलिए किस मात्रा में कौन-सी वस्तु ग्रहण करनी चाहिए? दूध और अंडा के के विषय में वैज्ञानिकों का कथन है कि ये दोनों ही चीजें समान ढंग से जीवनी-शक्ति प्रदान करती हैं। यदि मासाहारी अंडे का सेवन करता है, तो शाकाहारी दूध का सेवन करे। इन वस्तुओं से खानेवाले को शारीरिक बल मिलता है। यहाँ पर विचार नहीं किया जाता कि अमुक वस्तु खाने से धर्म अथवा अमुक वस्तु खाने से अधर्म होता है। यह विचार वैज्ञानिक क्षेत्र से बाहर की वस्तु है।

## धार्मिक अथवा नैतिक-दृष्टि

धर्म या नीति के क्षेत्र में यह नहीं देखा जाता कि कौनसा भोजन हमें कितनी जीवनी-शक्ति प्रदान करता है? बल्कि यह विचार किया जाता है कि कौनसा खाद्यपदार्थ हमारे मनोभाव को कहाँ तक धर्म या नैतिकता के मार्ग पर प्रवृत्त करता है। जो वस्तुएँ हमारी धार्मिक एवं नैतिक भावनाओं को जागृत करती हैं या जो हमारी अनैतिक इच्छाओं को जगाने में सहायक नहीं बनती, वे तो ग्राह्य समझी जाती हैं और जिनसे हमारी कुप्रवृत्तियाँ जाग उठती हैं, वे वस्तुएँ त्याज्य या अग्राह्य मानी जाती हैं। अन्न, कन्द, मूल, फल, दूध, दही, घी, चीनी आदि ग्रहण करने से हमें शारीरिक बल तो मिलता ही है, साथ ही सद्भाव भी दृढ होते हैं। अतः धार्मिक दृष्टि से इन्हें ग्राह्य माना गया है। मास, मछली, अंडा, मदिरा, प्याज, लहसुन, आदि के ग्रहण करने से हमें शारीरिक शक्ति मिलती है, इसमें कोई शक नहीं, लेकिन ये वस्तुएँ हमारी वासना को जागृत कर देती हैं, जिसके परिणामस्वरूप हम अनैतिक कर्मों की

और आकर्षित होते हैं। अतएव इन वस्तुओं को धार्मिक अथवा नैतिक-दृष्टि से बिल्कुल ही त्याज्य समझा गया है।

नैतिकता के क्षेत्र में मास-मछली ग्रहण करना एक हिंसाजनक कार्य माना जाता है, क्योंकि मास तो तभी प्राप्त किया जा सकता है जब किसी प्राणी की हिंसा की जाए। यद्यपि स्वाभाविक रूप से मरे हुए प्राणियों के शरीर से भी मास पाना सम्भव है, किन्तु मासभोजी जन जीवित प्राणियों को मार कर मास प्राप्त करना अधिक पसन्द करते हैं, क्योंकि उनकी दृष्टि में स्वस्थ जीव को मारकर प्राप्त किया हुआ मास अधिक पीष्टिक एवं स्वादिष्ट होता है। पर नैतिकता के दृष्टिकोण से यह कार्य अनैतिक है। इसलिए जैन परम्परा में मास-भक्षण का पूर्णतः निषेध देखा जाता है। बौद्ध-परम्परा में अपवाद स्वरूप दवा आदि के निमित्त मास अथवा खून सेवन करने की छूट दी गई है साथ ही यह भी कहा गया है कि भिक्षु यदि भिक्षाटन के लिए जाता है और गृहस्थ अपने लिए तैयार मास में से भिक्षास्वरूप उसे मास ही दे देता है तो वह भिक्षु के लिए ग्राह्य है। यद्यपि सामान्य स्थिति में इस परम्परा ने मासादि ग्रहण करने का विरोध किया है। वैदिक परम्परा में मासादि के विषय में जो विचार व्यक्त किया गया है वह अन्य परम्पराओं के विचार से सर्वथा भिन्न है। ब्राह्मणग्रन्थों में यज्ञ का विधान है, जिसमें पशुओं की बलि देना और बलि दिए गए पशुओं के मास को ग्रहण करना हिंसाजनक, अथवा अनैतिक या अधार्मिक नहीं माना गया है। इसके विपरीत बलि देना और बलि दिए हुए पशु का मास खाना एक धार्मिक कार्य समझा गया है। इतना ही नहीं, बल्कि यज्ञ से प्राप्त मास ग्रहण न करनेवाला व्यक्ति दोषी कहा गया है। किन्तु समय के प्रवाह में ऐसी धारणा बदलती हुई देखी जाती है। मनुस्मृति में मनु ने यद्यपि यज्ञ की दृष्टि से मास-भक्षण का समर्थन किया है, लेकिन यह भी कहा है—

न मांसभक्षणे दोषो न मद्ये न च मैथुने।

प्रवृत्तिरेषा भूताना निवृत्तिस्तु महाफला ॥५६॥

—मनुस्मृति अ० ५,

अर्थात् न मास खाने में दोष है, न मदिरापान करने में और न मैथुन करने में, क्योंकि ये तो मनुष्य की प्रवृत्तियाँ हैं, लेकिन इनसे निवृत्त हो जाना महाफलदायक होता है, श्रेयस्कर होता है। महाभारत और पुराणों में यज्ञ में बलि देने और उसके फलस्वरूप प्राप्त मास के भक्षण करने का विरोध किया गया है। यहाँ तक कि शान्तिपर्व में यज्ञ सबधी विवेचन में प्रयुक्त 'अज' शब्द का अर्थ 'वकरा' न करके 'अन्न' दिया गया है। इस प्रकार धार्मिक अथवा नैतिक

दृष्टि तो इसी निर्णय पर पहुँचती है कि आहार में मांसादि को सम्मिलित करना दोषपूर्ण है, अनैतिक या अधार्मिक व्यापार है। इससे हमें शारीरिक बल तो मिल जाता है, लेकिन आत्मिकबल नहीं मिल पाता।

### दार्शनिक-दृष्टि

साख्यदर्शन में प्रकृति और पुरुष के संयोग से जगत् के विकास का प्रतिपादन हुआ है। प्रकृति के तीन गुण माने गये हैं—सत्त्व, रज तथा तम। हर वस्तु में ये तीन गुण मौलिक रूप में पाए जाते हैं। पर किसी गुण की अधिकता तो किसी की न्यूनता भी होती है और उसी के आधार पर उस वस्तु की कोटि निर्धारित होती है। इसी आधार पर भोज्य-पदार्थों को भी तीन श्रेणियों में विभक्त किया जाता है—सात्विक, राजसी एवं तामसी। सामान्य अन्न कन्द, मूल-फल आदि सात्विक भोजन के ग्रहण करने से मनुष्य की सात्विक प्रवृत्ति बढ़ती है। घी, मिष्ठान, पकवान आदि ग्रहण करने से राजसी प्रवृत्ति बलवती होती है एवं मांस, मदिरा, वासी पदार्थ आदि तामसी वस्तुओं को खाने से तामसी प्रवृत्ति जगती है।

### आर्थिक दृष्टि

सच पूछा जाए तो आहार पर 'अर्थ' को ध्यान में रखते हुए विचार करना नितान्त आवश्यक है। यहाँ पर हम ऐसा विचार करते हैं कि कम से कम पैसे में हमारे आहार की वस्तुएँ कितनी मिलती हैं? यदि भोज्य-सामग्री पर्याप्त मात्रा में मिलती हैं तब तो हम सोचते हैं कि प्राप्त सामग्रियों में कौनसी हमारे लिए ज्यादा उपयोगी हैं और कौनसी कम? लेकिन यदि आहार में योग्य वस्तुओं की ही कमी हो, जैसा कि वर्तमानकाल में अपने ही देश में देखा जा रहा है, तब तो किसी भी मूल्य पर आहार प्राप्त करने की बात सामने आती है। हमारे आहार में गेहूँ और चावल प्रधान हैं, लेकिन उचित मूल्य पर इन्हें प्राप्त करना मुश्किल-सा हो रहा है। ऐसी हालत में सरकार अपनी जनता की सहायता करने का प्रयास करती है। तत्काल तो सरकार इतना करती है कि जहाँ पर भोज्य-सामग्री की अधिकता है वहाँ से उन स्थानों को वे भेजी जाएँ जहाँ पर उनकी कमी है। किन्तु इसके स्थायी प्रबन्ध के लिए सरकार तथा जनता दोनों के ही कर्तव्य हो जाते हैं कि एक-दूसरे की सहायता से खाद्यसामग्री उचित मात्रा में उत्पन्न कर सके। कुछ दिनों पहले हमारे यहाँ अमेरिका से गेहूँ आता था जो या कर्जरूप में आता था या दानरूप में। ये दोनों ही रूप किसी भी समाज के लिए हास्यापद हैं। हाँ! इसमें कोई शक नहीं कि विशेष परिस्थिति में अपने मित्र अथवा पड़ोसी से हम कर्ज लेते हैं, सहायता लेते हैं और ऐसा

करना कोई निन्दाजनक बात नहीं है। परन्तु कर्ज लेने की जब हमारी आदत-सी बन जाती है तब हम दूसरों के आश्रित हो जाते हैं। हम आलसी बन जाते हैं, श्रमदान से भागते हैं। हमारी प्रतिष्ठा दिन व दिन घटती चली जाती है और एक दिन ऐसा भी आता है कि हमें कोई व्यक्ति कर्ज देने को तैयार तक नहीं होता। इस बात पर सर्वप्रथम, हमारे द्वितीय प्रधानमंत्री स्वर्गीय श्री लालबहादुर शास्त्री का ध्यान गया और उन्होंने 'जय जवान-जय किसान' का नारा लगाया, जिसके परिणामस्वरूप बहुत अधिक हद तक आहार के मामले में हम आत्मनिर्भर बन सके हैं और कर्ज लेने की हमारी आदत प्रायः छूट-सी गई है। यह भारतीय समाज के प्रति उनका बहुत बड़ा उपकार है। परन्तु आज की सरकार ने खाद्य-सामग्रियों पर नियंत्रण कर रखा है जिसके अनुसार एक व्यक्ति को एक माह में दो किलो गेहूँ, एक किलो चावल और एक किलो चीनी मिलती है। इतना ही इनकी मात्रा कम-बेसी होती रहती है। कभी-कभी तो इन वस्तुओं की मात्रा घटकर आधा किलो तक आ जाती है। ऐसी स्थिति में कोई क्या सोच सकता है कि उसके लिए गेहूँ ज्यादा पौष्टिक पदार्थ है अथवा चावल ?

### देश और काल

किस स्थान पर और किस समय में क्या प्राप्त है, उसके अनुसार ही व्यक्ति का आहार निश्चित हो सकता है। ऐसा न होने से आदमी के लिए जीवित रहना कठिन और कभी कभी तो असंभव भी हो सकता है। यदि कोई उत्तरी अथवा दक्षिणी ध्रुव के आस-पास रहता है और वहाँ पर वह मांस-भक्षण न करे तो जिन्दा कैसे रह सकेगा ? क्योंकि वहाँ के भोज्य-पदार्थों में मांस ही प्रधान है। ठण्डे देश में यदि कोई काफी चाय आदि जैसा गर्म वस्तु का सेवन नहीं करता है तो उसके लिए भी जीवन कठिन हो जाएगा। यदि अकाल पड़ा हुआ है और अकालग्रस्त क्षेत्र का व्यक्ति कहे कि वह केवल पौष्टिक वस्तु ही ग्रहण करेगा अथवा जो कुछ भी वह खाएगा, अपने धर्म की और नीति की सीमाओं के अन्दर ही रहकर खाएगा, ऐसी परिस्थिति में या तो उसे अपनी जान दे देनी पड़ेगी या धार्मिक एवं नैतिक सीमाओं का अतिक्रमण करना पड़ेगा। महाभारत के शान्तिपर्व में जैसा देखा जाता है, विश्वामित्र जैसे तपस्वी को अकाल के समय चाण्डाल के घर से कुत्ते की टांग चुराकर उसका मांस खाना पड़ा था। ऐसा करके उन्होंने नैतिकता की दो सीमाओं का उलघन किया, प्रथम—उन्होंने चोरी की, जिससे अस्तेयव्रत भंग हुआ और दूसरा—मांस खाने से अहिंसाव्रत भंग हुआ। यहाँ तक कि चाण्डाल ने उन्हें चोरी

करते पकड़ लिया और उनके बेपभूषा को देखते समझाया भी कि मास-भक्षण करना आपके लिए दोषप्रद है, आपके कर्म के लिए दोषप्रद है, आपके धर्म के विपरीत है। परन्तु विश्वामित्र ने यह उत्तर दिया—

“येन येन विशेषेण कर्मणा येन केनचित् ।

यावज्जीवेत् साद्यमानः समर्थो धर्ममाचरेत् ॥६३॥”

—महा० शान्ति पर्व अ० १४६

यह आवश्यक है कि सर्वप्रथम आदमी अपने जीवन की रक्षा करे, भले ही इसके लिए उसे कोई भी साधन क्यों न अपनाना पड़े। कारण, जिन्दा रहकर ही कोई व्यक्ति किसी धर्म का पालन कर सकता है। इस प्रकार यह मान्यता बनती है कि आहार देश और काल के अनुसार होना चाहिए। इसी बात को ध्यान में रखते हुए बुद्ध ने अपने शिष्यों को विशेष परिस्थिति में मास-भक्षण की अनुमति दी थी।

✱—————

- ० मास आहारी मानवा, परतछ, राक्षस अग ।  
तिन की सगति मत करो, परत भजन मे भग ॥

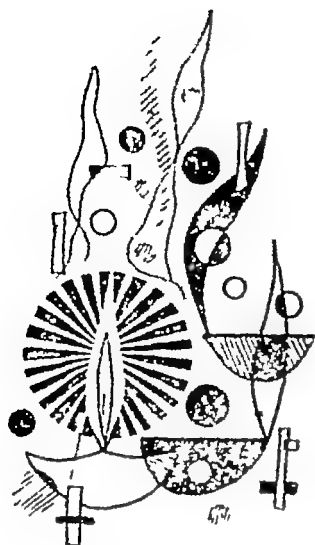
—संत कबीर

●

- ० मेरे लिए कितने सुख की बात होती, यदि मेरा शरीर इतना बड़ा होता कि मासाहारी लोग केवल मेरे शरीर को ही खाकर सतुष्ट हो जाते, ताकि वे फिर दूसरो को मार कर न खाते। अथवा ऐसा होता कि मेरे शरीर का एक-एक अंश काट कर मासाहारियो को खिला दिया जाता और वह अंश फिर वापस हो जाता, तो मैं बहुत प्रसन्न होता। इस प्रकार मैं अपने शरीर से ही मांसाहारियो को तृप्त कर सकता।

—सम्राट अकबर (आइने-अकबरी)

————— ✱



# स्वास्थ्यवर्द्धन

## के प्रति

### आधुनिक पथ्याचरण

—डा० बी० एन० बाइ

एम० बी०-बी एस०, डी० टी० एम० एण्ड एच०

(इंग्लैण्ड डिप० न्यूट्री (लदन)

डा० वाई देश के एक अग्रगण्य आहारशास्त्रज्ञ हैं। हाल ही में कोलम्बो (श्रीलंका) में आयोजित वेजिटेरियेनिज्म कान्फ्रेंस में आपने हमारे आहार-चयन की वृत्ति में एक नया प्रतिबोध प्रस्तुत किया। आप उसे प्रति-शाकाहार (प्रो—वेजेटेरियन) सिद्धांत व पोषाहार स्वास्थ्य (Nutritional Health) नाम से संबोधित करते हैं। प्रस्तुत लेख में आपने परिवारों में आहार पोषण सन्दर्भ में अपेक्षित सुधार के कुछ व्यावहारिक सुझाव प्रस्तुत किये हैं।

#### १. बच्चों के भोजन में प्रोटीन —

प्रस्तावना—जबकि सम्पन्नवर्ग पूरी तरह से अपोषण से ग्रस्त है, मध्यम वर्ग वह भोजन प्राप्त कर सकता है जो सामूहिक रूप से भूख को शान्त करने में पर्याप्त होता है, यहाँ तक कि विभिन्न रूपों में स्वाद को भी तृप्त कर सकता है। उनके बच्चे दूषित पोषण से इतने अधिक पीड़ित नहीं होते जितने अधिक सहायक पोषण से, परिणामस्वरूप सक्रमण को कम रोक पाते हैं। सहिष्णुता घट जाती है, थकावट और लम्बे समय में स्वास्थ्य का सामान्य स्तर भी नाटे कद तक ही रहता है।

हाल ही में बच्चों के दूषित पोषणसम्बन्धी विभिन्न स्तरों में क्रियात्मक अध्ययन से विकासशील बच्चों की विशिष्ट आवश्यकताओं को भलीभाँति

जून १९७३

१४५



समझने में पर्याप्त सहायता मिली है। उदाहरणस्वरूप हमारे देश के स्कूली बच्चों के स्वास्थ्य पर जलपात और दूध के प्रभाव पर अध्ययन से उनके लिए सन्तुलित आहार के नियोजन में प्रभावपूर्ण भूमिका का निर्वाह हुआ है। हमारी चयापचनशील आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए सन्तुलित आहार अपेक्षित है और उसमें विकास के लिए उत्तम प्रोटीन्स होने ही चाहिए। रक्त और हड्डियों के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण खनिज-तत्व और सुव्यवस्थित विकास के हेतु विटामिन्स कहे जानेवाले अल्प-पोषी तत्व भी। इन सब बहुत सामान्य के साथ पर्याप्त ऊर्जायुक्त तेल चर्बी, शक्कर और माडी तत्व भी।

### पर्याप्त प्रोटीन—

इन सबमें प्रोटीन सर्वाधिक महत्व का है। सैद्धांतिक दृष्टि से देश में प्रति-प्रौढ व्यक्ति ५३ ग्राम प्रोटीन-वितरण लगभग पर्याप्त है। फिर भी कैलोरीज की सन्तोषप्रद प्राप्ति के अभाव में प्रोटीन का एक भाग विकासशील बच्चों को पोषण देने की अपेक्षा ऊर्जा देने में परिवर्तित हो जाता है।

### प्रोटीन गुण—

रचनात्मक पद्धति में ही भोजन-पदार्थों में व्यापक प्रोटीन युक्त रहते हैं। इसी तरह विपुल क्षार अम्ल भी। प्रोटीन युक्त भोजन की श्रेष्ठता तो, शरीर कितनी कुशलता से क्षार-अम्लो का उपयोग कर सकता है—के द्वारा निर्धारित होती है। क्षार-अम्ल पद्धति की कोशिकाओं की क्षार-अम्लीय आवश्यकताओं के साथ जितनी अधिक नजदीकी सम्पृक्ति होती है, उतना ही मूल प्रोटीन का गुण बढ़ता है। इस सन्दर्भ में देखने पर दूध का स्थान सर्वोच्च रहता है। जबकि इसमें कुल प्रोटीन ४ प्रतिशत से अधिक नहीं होता। यह आयरन “खनिज” और विटामिन “सी” के अभाव के बावजूद भी सर्वाधिक पोषण देनेवाला तरल भोजन है। “टोन्ड दूध” कम खर्चीला होते हुए भी प्रोटीन्स और कैल्शियम ही नहीं बल्कि विटामिन बी-२ और विटामिन बी-१२ का सर्वोत्तम साधन है। यह आसानी से खट्टा किया जा सकता है। परिणामतः दही किसी भी तरह का अस्वाद नहीं देता और बच्चों द्वारा भी, जो सामान्य-तया टोड दूध को नापसन्द करते हैं, आसानी से उपयोग कर लिया जाता है। एक आधुनिक मनोवैज्ञानिक ने सही पर्यवेक्षण किया है कि दूध के प्रति बच्चे की अरुचि प्रायः मा से निराशा का अर्थ ज्ञापित करती है। चूँकि मा के लिए कोई विकल्प नहीं होता। पोषणविज्ञ जमे दूध पाउडर की सलाह देते हैं जो अब बाजार में खुला उपलब्ध है। इस अमूल्य स्वास्थ्य-वर्द्धक का एक चम्मच (७ ग्राम) ही रोटी अथवा चपाती में अद्भुत रूप से गेहूँ के आटे की

प्रोटीन क्षमता को बढ़ा देता है। अक्षम होने के कारण दूध को नियमित रूप से रक्त की कमी को रोकने के लिए हरी पत्तियों से पूरक बनाएँ जाने की आवश्यकता रहती है। खट्टे फलों से भी रक्त-रोग की रूकावट के लिए।

पालक और रवा किया गया गाजर दही के साथ खूब चलता है। परिणामतः परिवार में सभी लोगों द्वारा शानदार व्यंजन के रूप में रायता बहुत ही आनन्द से उपयोग किया जाता है। पत्ती जितनी अधिक हरी होती है उसमें विटामिन और आयरन भी बहुत होता है। कड़वी होते हुए भी मेथी की थाली पीठ, ढेवरा अथवा मिस्सी रोटी बनाई जा सकती है। परम्परागत शकरपाले मेथी से युक्त किए जा सकते हैं। उबले हुए चावलों की डहली अथवा सादा ढोकला और उटद-दाल जलपान के लिए बहुत शक्तिदायक होते हैं। ढोकलों पर पिसी हुई गोल मिर्च हरी मिर्च स्वाद को बढ़ाती है और विटामिन "ए" और "सी" भी देती है। बच्चे के पथ्य में सन्तरे की सलाह तो सार्वभौमिक है। यदि मौसमी और सन्तरे की प्राप्ति हमारी आर्थिक सीमा से परे है तो विकल्प के रूप में टमाटर स्वादिष्ट और सर्वोत्तम है। यह विटामिन "ए" और "सी" प्रदान करता है यदि इसका ताजा और कच्चे रूप में उपयोग किया जाए। शिक्षित लोगों को कठोर रूप में चेतावनी देने की आवश्यकता मानता हूँ कि टमाटर-चटनी किसी रूप में विकरप नहीं है इस सन्दर्भ में, ताजे टसीले टमाटर की तुलना में भले वह सस्ती हो, तब भी।

## २—सन्तुलित विकास के लिए विटामिन—

विटामिन ऐसा नाम है जिससे आज के स्कूली बच्चे तक परिचित हैं। अबतक अज्ञात, पर आवश्यक भोजन नियोगों के एक समूह को वर्णित करने में लगभग पचास वर्ष पूर्व यह शब्द घड़ा गया। उत्तरगामी वर्षों में इनमें से १५ तत्व परम्परागत भोजन से अलग किए गए हैं। शरीर के विभिन्न आकारों के विकास में इनकी निश्चित भूमिका रहस्य से मुक्त नहीं है। वे सर्वत्र विद्यमान रहते हैं, कारण कोई भी एक भोजन ऐसा नहीं है जो इन सबसे रहित हो, न ही कोई ऐसा भोजन है जिसमें ये सब (लगभग २०) उपलब्ध हो। शरीर और मस्तिष्क के व्यवस्थित विकास में इनकी समस्त व्याप्त नियामकी भूमिका की तुलना की जाए तो किसी भी दिए गए विटामिन की आवश्यकता अल्प होती है। वास्तव में तो इन सबकी दैनिक अनुमोदित स्वीकृतियाँ तो परम्परागत होम्योपैथ की छोटी-सी गोली में समेटी जा सकती है। फिर भी व्यापक रूप से भिन्न भोजन का उचित संयोग मात्र ही उनके तत्पर और सन्तोषप्रद वितरण को निश्चित कर सकता है। इनमें प्रत्येक का विशिष्ट रासायनिक व्यक्तित्व है और पूरा करने का विशिष्ट कार्यतन्त्र है। इनमें से कोई हमेशा

ऊर्जा और कैलीरी नहीं देता मगर इनका बहुत बड़ा भाग शक्ति के निम्नार और सहिष्णुता की वनावट के लिए आवश्यक है। यही वह स्यास्थ्य का अमाप योग्य अगभूत है जिसका बीमारी में परीक्षण होता है। रुफ-ग्रामी, जुकाम, भारीपन, आलस्य आदि छोटी बीमारियों को हटाने के लिए मल्टी-विटामिन तत्वों का लेना फैशन हो गया है। यद्यपि प्रचलित है ये। इन वस्तुओं (काढा) का बहुत बड़ा भाग जो कि टॉनिक के रूप में विज्ञापित रहता है स्वाद के आधार पर बिना खनिज तत्वों के विटामिन्स का वर्गीकृत मिश्रण होता है, सामान्य रूप से विकासशील बच्चों के लिए ये विशिष्ट लाभ के नहीं होते जबतक कि शरीर ऊर्जा सम्पन्न भोजन की पर्याप्त प्राप्ति के प्रति आश्वस्त रहता है। पोषणिक दृष्टि से ऐसे भोजन का उपयोग अधिक विवेकपूर्ण है जो समानरूप से ऊर्जा और सहिष्णुता देता है। मात्र सुविधा के लिए शास्त्री उनके बारे में विटामिन ए, बी, सी, डी जैसा बोलते रहते हैं जबकि वैज्ञानिक उनके रसायनिक नामों द्वारा मही तरह सन्दर्भित करते हैं जैसे एम्बोरविक एसिड आदि।

### विटामिन "ए"—

मुझे विटामिन "ए" से प्रारम्भ करने दीजिए। यह व्यवस्थित विकास और हल्के सक्रमण की बाधा को बनाने में सहायता करता है और इस तरह अस्वास्थ्य से रक्षा करता है। यह विशेषरूप से घुंघुले प्रकाश में दृष्टि की वृद्धि करता है। सुकोमल और चमकीली चर्म की आश्वस्ति देता है और किसी दात के सुरक्षात्मक घेरे की स्वस्थ बीनाकारी के विकास में सहायता करता है। मक्खनवाला दूध जोर मक्खन बच्चे के पथ्य में सामान्य स्रोत होते हैं। यहाँ यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि बी प्राप्त करने हेतु मक्खन को पिघलाने से विटामिन नष्ट हो जाते हैं। बाजार में खुले रूप में उपलब्ध पाउडर दूध के प्रति सावधानी के लिए भी एक शब्द-आवश्यक रूप से स्किम्ड-प्रकार अर्थात् मक्खन आदि से रहित और इस तरह विटामिन "ए" से भी रहित। चीज (पनीर) उत्तम साधन है जिन्हें सम्पन्न माता-पिता बहन कर सकते हैं परन्तु आर्थिक दबावों से त्रस्त गृहिणी के विषय में क्या? उसके लिए, विशेष रूप से, हरी पत्तियाँ (सब्जियाँ) उपहार हैं। अधिक हरी पत्तियाँ का होना उनमें अधिक व उच्च पोषण तत्व होता है। इस प्रकार पालक, आलू, पुदीना, और इसी तरह अनेक प्रकार के उत्तम पदार्थ हल्के पीले रंग की बदगोभी आदि। चूँकि हरी पत्तियों को पकाए जाने की आवश्यकता रहती है, इस कारण किसी सीमा तक विटामिन "ए" नष्ट हो जाता है। इसलिए पथ्याचार विशेषज्ञ गाजर, आम, पपीता आदि का अनुमोदन करते हैं। चूँकि विटामिन "ए"

संग्रहित किया जा सकता है, इसलिए शरीर के बैक में एक बचत-खाता खोला जा सकता है।

### विटामिन “बी”—

क्रम में विटामिन “बी” का स्थान दूसरा है। यह दस रसायनिक रूप से अलग सत्वों का समूह है जो अनाज, दाल जैसे पदार्थों, तेलयुक्त बीजों में सामान्यरूप से सह-अस्तित्व बनाए रहता है, प्राकृतिक रूप में अस्तित्व की इन सामूहिक परिवार की पद्धति और स्वास्थ्यकर खाने योग्य अनाज-धान और इसी प्रकार के दूसरे पदार्थ लोवर में चयापचय सम्बन्धी सहज गति-विधि के पूर्वाकाक्षित रूप में सामान्य रूप से इन सबके वितरण की आश्वस्ति देता है। अकेले अथवा सामूहिक रूप से शारीरिक गतिविधि के लिए ये भोजन में की इंधन को मासल ऊर्जा में बदलने का सूक्ष्म कार्य पूरा करते हैं। विटामिन का सभी प्रकार का गम्भीर अभाव असामान्य होता है। फिर भी सुविधा के लिए तैयार और मिलावटी भोजन खरीदने के अभ्यास से सामान्य रूप से विकासशील वच्चों के सभाव्य विकास में बाँधा पहुँचती है। इसे स्पष्ट करने—अनावश्यक रूप चावल या गेहूँ का पालिश करवाना विशेष रूप से लाभदायक विटामिन “बी” के अनुपात को विशृंखलित करता है। विटामिन “बी” प्राप्त करने फल, तेलयुक्त बीज, दाल आदि के अधिक उपयोग की आवश्यकता होती है। यह प्रकृति का कौतुक है कि कुछ विटामिन “बी” स्वस्थ आत के निचले भाग में स्थित सूक्ष्म जीव-रचना द्वारा उपलब्ध कराए जाते हैं। ये कृपालु, सूक्ष्माणु “वेक्टरिया” अपनी आवश्यकताओं से अधिक उन्हें बनाते हैं। वे अपने आतिथेय को शेष सारा दान दे देते हैं। सूक्ष्म रूप दृष्टव्य जीवन के पौधे की ओर से विराट मानव आतिथेय के प्रति कितना गरिमामय भाव है—अपने आतिथ्य के बदले के लिए। दो और सदस्य—कोलिक एसिड और विटामिन “बी १२” हाल ही में ज्ञापित हुए हैं। ये रक्त-जीवत तरल की स्वस्थ-स्थिति का निर्वाह करते हैं, खनिज पदार्थों के साथ वे रक्त की कमी से भी वच्चों की रक्षा करते हैं।

### विटामिन “सी”—

हमारी सूची का अगला क्रम विटामिन “सी” है। एक शिक्षित स्वास्थ्य-सजग गृहिणी रसायनिक रूप से एस्कोर्विकएसिड रूप से ज्ञापित इस खट्टे विटामिन के साथ सहज रूप से ही रसदार फलों को सम्बद्ध कर देती है। यह सुदृढ मसूड़ों के बनाने में सहायक होता है और मासल रचना को शक्ति प्रदान करता है। इसी तरह कैपिलरीज कही जानेवाली रक्त-प्रवाहिनी छोटी नालियों को भी जबकि गम्भीर कमी की स्थिति रक्त रोग एक प्रकार से अब अतीत की बीमारी है। बहुत से वच्चों को अपर्याप्त मात्रा मिल पाती है और अत्यन्त विर

लता से आधी मोसम्बी ताजा सतरा प्रतिदिन रक्त-साव करते मसूडों के लिए पर्याप्त होगा। टमाटर भी उत्तम पदार्थ है इस सन्दर्भ में। टमाटर की चटनी कोई विकल्प नहीं इसके कहने की भी आवश्यकता नहीं। आमला और गोआ बहुत ही उत्तम पदार्थ हैं जिन्हें कोई बहुत गरीब भी प्राप्त कर सकता है।

### विटामिन “डी” —

प्रमुख विटामिन में अंतिम स्थान विटामिन “डी” का है— विकासशील बच्चे के लिए। अयनवृत्त सम्बन्धी वातावरण में जैसा कि हमारा, सूर्य सशक्त अल्ट्रावायलेट किरणें छोड़कर हमें उपकृत करता है। इस प्रकार बच्चे को भोजन के रूप में थोड़े से विटामिन की भी जरूरत होती है जो घूप का उपयोग करता है। हड्डियों और दांतों के पथ्याचार सम्बन्धी कैल्शियम और फास्फोरस के संग्रह में सहायता करने का विशिष्ट दायित्व इस विटामिन का होता है जबकि ये खनिज-तत्व कंकाल सुदृढ अंग बनानेवाले होते हैं। विटामिन “डी” की कमी बच्चे को पहले ही समाप्त कर देती है अथवा लडखडानेवाले की लचीली हड्डियां बना देती है। विटामिन “इ” “के” “पी” आदि निश्चित रूप से पथ्याचार के लिए आवश्यक है पर व्यवस्थित विकास में उनकी भूमिका नगण्य ही रहती है। पथ्याचार की व्यवस्था प्रधान विटामिन की स्वीकृतियां अनुमोदित करती हैं, निश्चित रूप से गौण विटामिन की आवश्यक मात्रा की पूर्ति करेगी। इस विषय पर प्रचलित प्रश्न का उत्तर देते हुए मैं इसे समाप्त किया चाहता हूँ।

रसायनिक प्रक्रिया से कृत्रिम रूप से निर्मित विटामिन क्या उतने ही उपयोगी हैं जितने प्राकृतिक? एक तुलना के साथ मुझे इसकी व्याख्या करने दीजिए— ग्रीष्म ऋतु में पतली रुई की पोशाक पर्याप्त रूप से सुरक्षात्मक होती है। वास्तव में भारी ऊनी की तुलना के पतली महसूस करते हुए भी अधिक सुविधाजनक होती है। इसी तरह भोजन में विटामिन भी भले वे अनुपात में थोड़े ही हों सभी ऋतुओं में सामान्य रूप से विकासशील बच्चे को पर्याप्त रक्षण देते हैं तब अधिक जमे हुए, अधिक खचीले बोतलबन्द विटामिन की आवश्यकता कहाँ होती है? क्या हमें गर्मी में उतनी कपड़ों की आवश्यकता होती है? यदि सामान्य रूप से विकासशील बच्चे को टानिक के जरिए अति रिक्त विटामिन दिया जाता है तो इससे उसे अन्य सहायक लाभ नहीं होता है। वास्तव में यह विचारणा ही उत्तम है कि शरीर को उन्हें हटाने के क्रम में आंशिक रूप से स्वतः उद्योग करने की आवश्यकता होगी। शरीर में विटामिन कठिनाई से ही संगृहीत किया जा सकता है।

|    | भोजन पदार्थ       | मात्रा (ग्राम) | प्रोटीन मूल्य | प्रोटीन गुण | कीमत (पैसे में) | पोषणिक श्रेष्ठता              |
|----|-------------------|----------------|---------------|-------------|-----------------|-------------------------------|
| १  | दूध               | 300            | 100           | ++          | 0 27            | केल्शियम, विटामिन बी-२, बी-१२ |
| २  | फली, फल का गूदा   | 40             | 90            | ++          | 0 08            | शक्ति, विटामिन बी कन्प्लेक्स  |
| ३  | भूँगफली           | 5              | 15            | ++          | 0 01            | "                             |
| ४  | गेहूँ का आटा      | 75             | 90            | +           | 0 09            | "                             |
| ५  | ब्रेड (एक स्लाइस) | 25             | 25            | +           | 0 04            | ऊर्जा युक्त                   |
| ६  | चावल (बिना पके)   | 50             | 35            | ++          | 0 08            | "                             |
| ७  | हरी पत्तियाँ      | 50             | 20            | ++          | 0 05            | विटामिन, खनिज तत्व            |
| ८  | कन्द-जड़ें        | 25             | 0 5           | —           | 0 02            | केवल माडी से ऊर्जा            |
| ९  | अन्य सब्जिया      | 25             | 0 5           | —           | 0 04            | विटामिन, खनिज तत्व            |
| १० | खट्टे फल          | 75             | 0 5           | —           | 0 10            | विटामिन ए व सी                |
| ११ | शाक तेल आदि       | 15             | 0 0           | —           | 0 07            | केवल चर्बी से ऊर्जा           |
| १२ | शक्कर-गुड         | 50             | 0 0           | —           | 0 10            | कार्बोहाइड्रेट्स से ऊर्जा     |
| १३ | सामान्य नमक       | 10             | 0 0           | —           | 0 05            | भोजन संयोग                    |
| १४ | मसाले चटनी        | 10             | 0 0           | —           |                 | स्वाद के लिए आवश्यक           |
|    | योग               | 3/4 किलो       | 28 50 ग्राम   | ++          | 1 00            |                               |



With Best Compliments

FROM



M/s

*Kusumchand M. Ghaveri*

Lalgate  
SURAT

17, Champa Gali  
BOMBAY-2

## बच्चों के लिए पोषितक भोजन बनाएँ

### १—चावल-मूंग की खीर—

सामान—चावल—२०० ग्राम, मूंग की दाल—१५० ग्राम, गुड़—१५० ग्राम, दूध—१ लीटर । पीसा हुआ खोपरा—१० चाय के चम्मच स्वाद के लिए इलायची ।

विधि:

चावल और मूंग की दाल को उवालिये, दूध और गुड़ को दाल में अच्छी तरह मिलाइये दस चम्मच पीसा हुआ खोपरा, सूखा अथवा गीला और इलायची पीसकर मिला दीजिये ।

### विशेष उपयोगी :

जिन बच्चों को मा का दूध पिलाना बन्द कर दिया गया है, इस खीर से उन बालकों को अच्छा प्रोटीन मिलता है ।

### २—गाजर की खीर—

सामान—गाजर—४०० ग्राम, दूध १०० मि० ली०, शक्कर १८० ग्राम सूखा खोपरा—१० ग्राम ।

विधि :

गाजर को धोकर पीसलें, दूध उवाल लें, पीसा गाजर मिलाकर मंद आंच से उवाल ले, पक जाने तक हिलाते रहे शक्कर डालकर-अच्छी तरह घोल दें, खीर को स्टोव से उतार कर खोपरा मिला दें ।

### विशेष लाभ—

जिन बच्चों को मा का दूध देना बन्द कर दिया गया है । इस खीर से प्रोटीन और विटामिन 'ए' प्राप्त होता है ।

### ३—चटपट लड्डू—

सामान : गेहूँ का आटा—८० ग्राम, ज्वार का आटा—८० ग्राम, वेसन—८० ग्राम, गुड़ १५० ग्राम, वनस्पति या शुद्ध घी—६० ग्राम ।

विधि

थोड़ा-थोड़ा घी डालकर सभी आटो को अलग-अलग सेकलें, फिर सबको मिला दें । ४।५ चम्मच घी डालकर गुड़ की चासनी बना लें, चासनी में सभी आटो को डाल दें, बारीक पीसी इलायची डाल दें, फिर लड्डू बनाले ।

### विशेष गुण—

छोटे बच्चों के लिए यह कैलोरीयुक्त पोषितक भोजन है ।

### ४—उड़द की सेव—

सामान : चावल का आटा—३०० ग्राम,



उडद की दाल—१७५ ग्राम,

जीरा—दो बड़े चम्मच, नमक और शुद्ध तेल ।

विधि :

उडद की दाल और चावल को मिलाकर वारीक पीन लें, जीरा, नमक और मोयन के लिए एक बड़ा चम्मच वेजिटेबल तेल मिला दें आटे को गूथ लें, तलने पर सेव करारी और हल्की पीली होनी चाहिए ।

गुण :

इस व्यंजन में कैलोरी होती है । लोहे और कैल्शियम भी भरपूर होता है । दाल के साथ अनाज मिलाने से प्रोटीन की मात्रा बढ़ जाती है । ये सेव सप्ताह भर रखे जा सकते हैं ।

५—दही भात—

सामान चावल—५०० ग्राम, दही—५०० ग्राम, ककड़ी—५०० ग्राम, टमाटर—५०० ग्राम, नारियल—१०० ग्राम, वनस्पति का तेल—१ कटोरी छोटी, हरी मिर्च—६ से ८, हरा धनिया—१० ग्राम, राई—१ चम्मच ५ ग्राम), नमक—स्वाद के लिये ।

विधि :

चावल उबाल लें, दही में नमक डालकर मिलालें, ककड़ी, टमाटर, हरा धनिया, मिर्च धोकर काटलें, नारियल को पीस लें, वनस्पति तेल को गरम कर राई और मिर्च डाल दे बाद में चावल उडेल दे हरी कटी हुई भाजी और पिसा हुआ खोपरा डालकर मिला ले, परोसने से पहले अच्छी तरह मिला लें ।

उपयोग

हमेशा बननेवाले चावल से अधिक स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है ।

६—उसल-मिखल—

सामान चना १०० ग्राम, मूनी हुई मूंगफली २५ ग्राम, ताजा नारियल—१५ ग्राम, वनस्पति तेल २५ ग्राम, छोटा प्याज—२, धनिया पत्ती २० ग्राम स्वाद के लिए नमक और नींबू ।

विधि : चने को एक दिन पहले पानी में भिगो दें, पानी से निकाल, धोकर उबाल लें, मसाला, उबला चना और मूंगफली मिलाले, नमक-मसाले मिलाकर अच्छी तरह ढक दे, कटा प्याज और नारियल और धनिया मिला दें ऊपर से नींबू निचोडले ।

विशेषता

सभी प्रकार के विटामिन मिलते हैं और पाण्डु रोग से रक्षा करते हैं । ॐ



## डा० अल्बर्ट स्वाइत्जर

प्राणी—रचना विशेषज्ञ, अध्यात्मवादी अपने समय की रूढ़िधार्मिकता को चुनौती देनेवाले और एक वर्ष में आठ सौ से भी अधिक शल्य-उपचार करनेवाले डा० स्वाइत्जर की दया असोमित है—

“जब कभी मैं किसी प्रकार के जीवन पर आघात करता तो हूँ मुझे दृढ़ता से निश्चित होना चाहिए कि यह अपरिहार्य है, मुझे अपरिहार्य से परे भी नहीं जाना चाहिए—यहां

तक कि समानरूप से महत्वहीन चीजों में वास्तविकता से तो वह व्यक्ति आचारवान है जो बर्फ का विल्लोर भी नष्ट नहीं करता जो धूप में चमकता है, पेड़ से एक पत्ती भी नहीं तोड़ता।”

हमारी पीढ़ी में निर्दोष—गूंगे पशुओं के लिए कोई भी व्यक्ति इतना प्रवाह पूर्ण नहीं बोला है जितना डा० स्वाइत्जर। उन्होंने लिखा है—

“हे ईश्वर। हमारी विमग्न प्रार्थना सुनो, हमारे मित्रों के लिए, पशुओं के लिए, विशेष कर पशुओं के लिये जिन्हें दुःख है, कम भोजन पाते हैं और निर्दयता से व्यवहृत होते हैं। हर एक के लिए जिनका शिकार किया जाता है, या खो दिये जाते हैं या भूखे रखे जाते हैं या डरा दिए जाते हैं। हम उन सबके लिए तुम्हारी दया और कृपा की प्रार्थना करते हैं और उनके लिए जो उनसे मुनाफा लेते हैं हृदय विनम्र हाथ और उपकारी शब्दों का निवेदन करते हैं हमें पशुओं का सच्चा मित्र होने योग्य बनाओ, ताकि हम स्वयं दयापूर्ण आशीर्वाद बाँटें।”

एक स्थान पर वे लिखते हैं—

“पशु जीव के रक्षण के धर्मकार्य की ओर मेरा वचन से ही मन आकर्षित था, इसमें मुझे विशेष आनन्द मिलता था।”



ताजे फल व उनके रस, उबली हुई सब्जियों के रस, जो का पानी, छाछ, गाय या बकरी का दूध फटे दूध, का पानी व नारियल पानी हल्का व सुमाच्य आहार है।

प्राकृतिक चिकित्सा के दृष्टिकोण से यहाँ कुछ स्वादिष्ट व स्वास्थ्य-वर्द्धक भोजन की जानकारी प्रस्तुत है।

### १—प्रोटीन रोटी —

जैसे कचौरी दाल डालकर तैयार की जाती हैं, वैसे ही रोटी के बीच में नारियल का चूरा एवं थोड़ी-सी खाड़सारी डालकर पकाई रोटी प्रोटीनरोटी कहलाती है। यह साधारण रोटी से अधिक पोषिक होती है।

### २—वेजिटेबल (वनस्पति) रोटी—

पजावी लोग मूली को कद्दूकस पर कसकर थोड़ा-सा नमक मिलाकर आटे के बीच में रखकर रोटी बनाकर खाते हैं। इसी प्रकार ताजी पालक को पीसकर उसमें आटा गूँथकर स्वाद के लिये थोड़ा-मा नमक एवं काली या हरी मिर्ची डालकर रोटी बनाई जाती है। इस रोटी को क्लोरोफिल रोटी भी कहा जाता है। यह कब्ज मिटाने में सहायक होती है।

### ३—ग्लूकोज रोटी—

पके हुए केलो के या नरम खजूर के साथ आटा गूँथकर रोटी बनाने को ग्लूकोज रोटी कहते हैं। यह रोटी वजन बढ़ाने में सहायक होती है।

### ४ सब्जियों की खिचड़ी—

सब्जियाँ जैसे फूलगोभी, आलूमटर, टिण्डे, गाजर, चुकन्दर, बेंगन, प्याज आदि चावल के साथ घी व मसाले एवं नारियल और अदरक डालकर पानी में पकाई जाये तो स्वादिष्ट सब्जियों की खिचड़ी तैयार हो जावेगी। यह अकेली खायी जा सकती है। इसके साथ खाने के लिए अलग से सब्जी पकाने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

### ५. स्वास्थ्यवर्द्धक हलुआ—

साधारणतः लोग घर में आटे अथवा सूजी का हलुआ बनाते हैं, परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा में गाजर, काशीफल (पीला कद्दू) आलू अथवा शकरकंद का हलवा बनाकर खाना स्वास्थ्यवर्द्धक माना जाता है।

## ६ सब्जियों का सूप—

कोई भी तीन चार प्रकार की सब्जी जैसे कि पालक, चोलाई, बयुआ, गाजर, गोभी, कद्दू, आलू, टमाटर आदि वारीक काटकर अधिक पानी में उबालने चाहिए। पकने पर रस छानकर पीना चाहिए। सब्जियों के रस को अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए हरे मसाले या अदरक, अजवाइन, निंबू का रस, काली मिर्च अथवा जीरा डाल सकते हैं। पाचनक्रिया सुधारने और भूख बढ़ाने के लिए यह एक उत्तम पेय पदार्थ है।

## ७. सब्जियों का कचुम्बर (सलाद)—

कोई भी तीन-चार प्रकार की कच्ची खाने योग्य सब्जियाँ जैसे कि गाजर, टमाटर, मूली, ककड़ी, चुकन्दर, पालक, पत्ता गोभी, सलाद की पत्ती, प्याज आदि वारीक काटकर इकट्ठी कर एक प्लेट में रखकर खाने को कचुम्बर अथवा अंग्रेजी में वेजीटेबल सलाद कहते हैं। कचुम्बर को अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए नारियल का चूरा या दही अथवा जेतून का तेल मिलाकर खाना चाहिए। पुरानी कब्ज से छुटकारा पाने के लिए प्रतिदिन २५० ग्राम कचुम्बर खाने का नियम बनाना चाहिए।—

## ८. फलों का कचुम्बर (सलाद)

तीन चार प्रकार के ताजे फल जैसे कि केला, आम, चीकू, पपीता, अंगूर, सेब, अमरूद नासपत्ती सतरा, मोसम्बी आदि पानी से साफ करके काटकर काच या चीनी के बर्तन में रखकर खाने को फल कचुम्बर (फ्रूट सलाद) कहते हैं। इसको अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए दूध की मलाई अथवा आइसक्रीम या शहद डालकर खाना चाहिये। नियम से फलों का सेवन रोगमुक्त रहने में सहायक होता है।

## ९. प्राकृतिक मिठाई—

यह मिठाई मँदे, बेसन घी, तेल, शक्कर एवं अग्नि के बिना बनाई जाती है। विशेषकर सर्दी के दिनों में खाई जाती है। एक भाग तिल या मूँगफली के दाने या काजू या अखरोट या सूखा नारियल और दो भाग विना गुठली के खजूर अलग-अलग कूटकर आपस में मिला दीजिए। थाली में रखकर, बेलन से बेलकर चाकू से काटकर मिठाई के टुकड़े बना लीजिए। आप चाहें तो यह मिठाई लड्डू के रूप में भी बना सकते हैं। इस मिठाई को अधिक आकर्षक बनाने के लिए चादी के वर्क भी लगा सकते हैं।

## १०. प्राकृतिक शर्बत—

गर्मी के दिनों में ठण्डे पानी में और सर्दी के दिनों में गर्म पानी में नींबू का रस व शहद मिलाकर पीने से थकावट दूर होती है एवं स्फूर्ति आती है।

## ११. स्वादिष्ट लस्सी—

दही में गन्ने का रस डालकर लस्सी बनाना चाहिए। लस्सी के प्रेमियों को डम लस्सी के आनन्द का अनुभव करना चाहिए।

## १२. स्वास्थ्यवर्द्धक पेय—

दूध में आम का ताजा रस मिलाकर पीने से स्वास्थ्य, शक्ति एवं वजन बढ़ाने में सहायता मिलती है।

## १३. स्वादिष्ट चटनी—

हर प्रकार के हरे ममाले जैसे कि पोदीना धनिया व मैथी, आवले, हरी मिर्च, लहसुन, अदरक, लाल टमाटर, आलू वुखारा एवं सूखी किशमिश पीसकर बनाई जाती है। भूख बढ़ाने के लिए और रक्त की कमी दूर करने के लिए यह एक उत्तम चटनी है।

## १४. सात्विक इडली—

दक्षिण भारत की इटली खाने की प्रथा उत्तर हिन्दुस्तान में भी फैल रही है। मद्रासी होटलो अथवा परिवारों में उर्द की दाल व चावल को पीसकर वाष्प द्वारा इडली बनाई जाती है। इडली के आटे में यदि कोई भी सब्जी कदकूम से वारीक काटकर मिलाई जायेगी तो सात्विक इडली तैयार हो जायेगी। इस इडली को अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए थोड़ा सा नमक एवं काली मिर्ची या हरी मिर्च डालनी चाहिए।

## १५. अंकुरित गेहू—

साफ किये हुए गेहू को वारह घण्टे के लिए पानी में भिगोकर रखने के पश्चात् कपड़े में बांधकर टांग देना चाहिए। कपड़े के ऊपर चौबीस घण्टे तक, हर तीन चार घण्टे बाद पानी के छीटे लगाने चाहिये। कुल छत्तीस घण्टे में गेहू में अंकुर निकल आयेंगे, इससे गेहू नरम तथा खाने योग्य हो जायेंगे। अंकुरित गेहू बिना पकाये ही खाये जा सकते हैं। स्वाद के लिए थोड़ी-सी खांडसारी या सूखी किशमिश मिलाकर खाना चाहिए। २५० ग्राम आटे से बनी हुई रोटी खाने से जितनी तृप्ति अथवा शक्ति मिलेगी, उतनी ५० ग्राम अंकुरित गेहू खाने से मिल सकेगी। यह गेहू विटामिन 'ई' से भरपूर होने के कारण स्वास्थ्य एवं शक्ति का भण्डार है। नपु सकता अथवा वाजपन में अंकुरित गेहू का सेवन लाभकारी होता है।

[ —५०, पलसीकर कॉलोनी,  
इन्दौर (म० प्र०) ]



पेट लोग नित्यप्रति ठूँस-ठूँसकर खाते हो चले जाते हैं, पर पेट कोई गड़्ढा तो है नहीं, जिसे जो कुछ आया भर दिया । परिणाम यह होता है कि उन्हें असमय में ही तड़प-तड़प कर जिन्दगी से हाथ धोने पड़ते हैं ।

—साध्वी यशोधरा  
[आचार्य श्री तुलसी की शिष्या]

एकवार चरक ऋषि कीवे का रूप धारण कर नदी तट पर जा बैठे । अनेक लोग वहाँ स्नान कर रहे थे । उन्होंने मनुष्य की भाषा में पूछा —“कोऽरुक्, कोऽरुक्, कोऽरुक् ?”

एक ने कहा — जो प्रतिदिन च्यवनप्राण का सेवन करता है, वह बात पूरी नहीं हुई कि दूसरे ने कहा —“मयारध्वज” की एक खुराक नित्य लेनेवाला कभी सुस्त होता ही नहीं, नई ताजगी उसे मिलती रहती है ।

तीसरे ने कहा —“द्राक्षासव” पीने वाला सदा स्वस्थ रहता है । पाचनक्रिया को दुरुस्त करने एवं अग्नि-दीपन में इसमें बहुत सहायता मिलती है ।

उत्तर सुनकर ऋषि हैरान रह गये । मन ही मन कहने लगे मैंने शास्त्र इसलिए नहीं लिखा कि लोग औषधियाँ खा-खाकर स्वस्थ रहे, औषधियों का दिग्दर्शन मैंने रोग-निवारण के लिए किया है किन्तु इन लोगों ने तो पेट को ही दवाखाना बना लिया है ।

निराश हो दूसरे तट पर गये और वही प्रश्न वृक्ष पर बैठ कर पुनः तीन बार दुहराया ।

वाग्भट स्नान कर रहे थे । उन्होंने जिज्ञासा को समाहित करते हुए कहा —“हितभुक्”

पक्षी फिर बोला —“कोऽरुक् ?”

उत्तर मिला —“मितभुक्”

पक्षी ने फिर प्रश्न दुहराया ।

समाधान मिला — ऋतभुक् — सच्चाई की रोटी खाने वाला ।

उन्हें बड़ी प्रसन्नता हुई कि मेरे ग्रन्थों का मर्मज्ञ कोई है तो

सही ।

जून १९७३

आ  
रो  
ग्य  
औ  
र  
मि  
त  
भो  
ज  
न

स्वास्थ्य और आहार का परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है। हित, मित और ऋतभोजी अस्वस्थ हो ही कैसे सकता है ? खाने को खाते सब हैं पर खाने का विज्ञान कितनों को है कुछ कहा नहीं जा सकता। कुछ जीने के लिए खाते हैं तो कतिपय खाने के लिए ही जीते हैं। खाने के अभाव में मरनेवालों की अपेक्षा अज्ञानपूर्वक खाकर मरनेवालों की संख्या कहीं अधिक है।

हाल ही में अमेरिका में डाक्टरों का एक सम्मेलन बुलाया गया। एक बड़े डाक्टर ने बताया—हमारे रोगी तीन भाग खाते हैं और एक भाग खाली रखते हैं। जबकि होना यह चाहिए “एक गुना खाये, दुगुना पीये, तिगुना और चौगुना हसे।”

हमारे जीवन का महान् उद्देश्य है—चेतना का विकास, उन्नयन और उर्ध्वीकरण। इसके लिए शरीर धारण अनिवार्य तत्त्व है। चूँकि “शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्” स्वस्थ शरीर में स्वस्थ आत्मा निवास करती है। शारीरिक अस्वास्थ्य भी साधना का एक विघ्न है।

मांस, अस्थिमय शरीर के लिए आहार आवश्यक है। भोजन से ही रस, त्वचा, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र इन सात घातुओं का निर्माण होता है। आहार का शरीर और मन पर गहरा असर होता है।

इसलिए आहार क्यों, कब, कितना और कैसे करें ? इसका सम्यक्परिज्ञान अत्यन्त अपेक्षित है।

कितना खाएँ ? यह यहाँ चर्चनीय विषय है। अन्यान्य विधि-विधानों की तरह इस विषय में कोई एक नियम नहीं हो सकता कि इतना ही खाना चाहिए या इतना नहीं खाना चाहिए।

इसके समाधान में यही कहा जा सकता है कि—

सर्वकाल स्यात्, मात्रा ह्यग्नेः प्रवर्तिका।

मात्रा ब्रव्याप्यपेक्षन्ते गुरुण्यपि लघून्यपि।

भोजन के विषय में मात्रा होना जरूरी है। हीनमात्रा और अतिमात्रा—ये दोनों ही स्थितियाँ शरीर के लिए घातक हैं।

बहुत स्वल्प खाने से शरीर कृश हो जाता है और बल का उपचय नहीं होता। ओज क्षीण हो जाता है और सभी वायविक रोगों को उभरने का अवसर मिल जाता है। सोपक्रम आयुष्य-क्षय में भी यह एक निमित्त है।

अतिमात्रा में किया गया आहार सभी दोषों को शीघ्र प्रकुपित कर देता है।

आचार्य भिक्षु ने “शील की नववाड” नामक ग्रन्थ में अतिभोजन के दुष्परिणामों का मार्मिक चित्रण किया है।

“अतिमात्रा में आहार करने से रूप, बल और गात्र क्षीण होते हैं। प्रमाद, निद्रा तथा आलस्य की उत्पत्ति और वृद्धि होती है। कहावत है—“सेर की हाडी में रावा सेर डालने से वह फूट जाती है।” उसी तरह अधिक आहार करने से पेट फटने लगता है। अनेक रोग हो जाते हैं। विषय की वृद्धि होती है।”

अतिआहार से आध्यात्मिक और आधिभौतिक दोनों प्रकार के दोषों की उत्पत्ति होती है।

अति आहार से शरीर श्लथ हो जाता है। खाना शरीर को ताकत देता है, किन्तु अधिक खाना कमजोरी पैदा करता है। मात्रा से अधिक अमृत भी जहर बन जाता है। पक्वाशय भोजन पकाता है। खाते समय ऊर्जा का सारा प्रवाह पेट की ओर चला जाता है। अधिक खाने पर उसे पचाने के लिए अधिक ऊर्जा चाहिए। अतिरिक्त ऊर्जा दूसरे अवयवों से प्राप्त की जाती है। परिणाम यह होता है कि मस्तिष्क की ऊर्जा का उपयोग पचाने में होने के कारण चिन्तन का दारिद्र्य बढ़ता है, शरीर स्थूल और शक्तिया क्षीण होती जाती है।

मनु ने तो इसके भयंकर परिणामों से बचने के लिए बहुत बल दिया है—

“अनारोग्यमनायुष्यमस्वर्ग्यंचाति भोजनात्।

अपुण्यं लोकं विद्विष्टं तस्मात् तद् परिवर्जयेत्॥”

अधिक खाना मौत को बुलाना है। पेटू लोग नित्यप्रति ठूस-ठूस कर खाते ही चले जाते हैं, पर पेट कोई गड्ढा तो है नहीं जिसे जो कुछ आया भर दिया। परिणाम यह होता है कि उन्हें असमय में ही तड़प-तड़प कर जिन्दगी से हाथ धोने पड़ते हैं।

वैज्ञानिकों ने चूहों पर प्रयोग किये—

कुछ चूहों को गरिष्ठ भोजन और वह भी ठूस-ठूस कर कराया गया और कुछ को सामान्य भोजन खिलाया गया और वह भी एक दिन के अन्तर में परिणाम यह आया कि—पहलेवाले बहुत जल्दी मर गए और दूसरे उनसे दो वर्ष बाद।

गरिष्ठ भोजन से आमाशय, पित्ताशय सभी विकृत हो जाते हैं। आते शिथिल हो जाती है। फलस्वरूप ६०-७० वर्ष की आयुवाला पचास में ही अपनी यात्रा समाप्त कर देता है।

शरीर के लिए प्रोटीन, वसा, स्टार्च, क्षार, जल, विटामिन आदि सभी तत्त्वों की अपेक्षा होती है। आहार में बीस प्रतिशत आम्ल तत्व रहने चाहिए



और अस्ती प्रतिशत क्षार—किन्तु रसगृद्धि स्वादवृत्ति और अज्ञान के कारण अधिकश लोगो के भोजन मे क्षार तत्व कम होते हैं और आम्ल-तत्व अधिक । मिठाईयां, चरपरी और तली भुनी चीजो मे आम्लता अधिक होती है और फल, तरकारिया आदि मे क्षार-तत्व की बहुलता होती है ।

“भाव-प्रकाश” मे भोजन के छह प्रकारो का उल्लेख मिलता है—

१ चूप्य २. पेय ३. लेह्य ४ भोज्य ५. भक्ष्य ६. चर्व्य—ये उत्तरोत्तर गुरु होते हैं ।

कुछ पदार्थ मात्रा से गुरु होते हैं और कुछ प्रकृति से गुरु और कुछ सस्कारित होने पर गुरु हो जाते हैं ।

मात्रा गुरु—मुद्ग (मूग) आदि

स्वभाव गुरु—मास आदि

सस्कार गुरु—मिष्टान्न आदि

जो मंदान्नि हो, उसके लिए भारी भोजन सर्वथा परिहार्य है । अन्यथा रही-सही पाचन शक्ति भी क्षीण हो जाती है । जितना हल्का भोजन होता है उतना ही सुपाच्य होता है ।

स्वस्थ व्यक्ति के लिए सीमित मात्रा मे ये उपयोगी भी हो सकते हैं ।

पर क्या हल्के और क्या भारी, सभी द्रव्य मात्रा की अपेक्षा रखते हैं ? मात्रा मे खाये गये लघु और गुरु पदार्थ शरीर को पोषण देते हैं और अग्नि का उद्दीपन करते हैं । हीन या अतिमात्रा मे ये ही घातक बन जाते हैं ।

मात्रा के माने इतना ही है कि जिस भोजन को कर चुकने पर पेट पर कोई दबाव नहीं पड़ता । भारीपन की अनुभूति नहीं होती । प्रमाद, आलस्य, तन्द्रा, उन्माद और वासना नहीं उभरती वह भोजन मित भोजन की कोटि मे आता है ।

मित-भोजी दीर्घायु होता है । साध्वी श्रेष्ठा मातुश्री वदनाजी इसका ज्वलन्त निदर्शन है ।

वर्षों से एकान्तर तपस्या और सन्तुलित आहार के कारण आज चौरानवें वर्ष की अवस्था मे भी वे पूर्ण स्वस्थ हैं और सानन्द सयम यात्रा कर रही है ।

मात्रा के किए गए पथ्य आहार का भी चिन्ता, शोक, भय, क्रोध और अधिक जागरण आदि कारणों से सम्यक्परिपाक नहीं होता ।

यदि मानव का मन और तन तनाव मुक्त हो और वह मितभोजी हो तो कोई कारण नहीं कि उसे अल्प अवस्था या असमय मे ही मृत्यु का मुह देखना पड़े ।



## नीरोगी शरीर : आहार का स्वरूप



आहार के साथ आरोग्य का विशेष सम्बन्ध है। आहार-शास्त्र का ज्ञान और सयम दोनों जीवन में हैं, तो शरीर निरोगी रह सकता है। दोनों में से एक की कमी है तो शरीर रोगयुक्त हो जाएगा। हम पूज्य गांधीजी के साथ सावरमती आश्रम में रहते थे तब हमारे खान-पान में सयम था मगर आहार-शास्त्र का ज्ञान नहीं था। उपवास आदि का महत्व भी ध्यान में नहीं आया था। इसलिये हम बीमारी से मुक्त नहीं रह सके।

---

आहार का शास्त्रोक्त ज्ञान, आहार-सयम और बीच-बीच में निराहार रहने का विधान। शरीर को निरोग रखने के लिए इन तथ्यों पर बल दें।

---

समाज में आजकल जो आहार लिया जाता है उसका विश्लेषण करने पर मालूम होगा कि सामान्य लोगों के आहार में क्षार की कमी रहती है। पत्ती वाली सब्जियों में क्षार पूर्णरूप में रहते हैं। मगर पत्ती की सब्जी हमारे भोजन में प्रायः नहीं रहती। यह बड़ी कमी हमारे भोजन में रहती है। वैसे देखा जाय तो पत्ती की सब्जी और सब्जियों की अपेक्षा सस्ती रहती है। दूसरी कमी यह है कि हमारे भोजन में मिर्च, नमक, मसालों का हृद से ज्यादा उपयोग होता है। इससे पाचक रस कृत्रिम रीति से पैदा होने के कारण पाचनसंस्थान मन्द पड़ जाता है। आंतों में सूजन या फोड़े शुरू होते हैं। इसलिये मिर्च नमक मसालों का उपयोग बहुत मर्यादित प्रमाण में करना चाहिये। लाल-मिर्च के बजाय हरी मिर्च का उपयोग किया जाय तो हानि कम होगी। लाल-मिर्च में विटामिन की कमी रहती है। तले हुये पदार्थों को टालना अच्छा है। मैं पूर्व अफ्रीका गया था तब देखने में आया कि वहाँ के लोग मिर्च, नमक, मसाला खाना जानते ही नहीं। यूरोप में भी मिर्च मसाला दाल में या सब्जी में कभी डालते नहीं। बाहर अलग से रखते हैं। जिस किसी को उपयोग करना जरूरी लगता हो, वे उसका उपयोग करते हैं। हमारे यहाँ के लोगों को इन चीजों की इतनी आदत पड़ गई है कि दाल

या सब्जी में नमक या मिर्च न डाला जाय तो हम भोजन करने के लिये ही तैयार नहीं होंगे। पदार्थों में मानो अपना कुछ रस रहता ही नहीं। सारा रस मानो मिर्च-मसालों में ही समाविष्ट हो गये हों। इसके अलावा हमारे आहार में मसालायुक्त उबली हुई सब्जी ही हम लिया करते हैं। उसके साथ कच्ची सलाद में क्षार पूर्णरूप से सुरक्षित रहते हैं। इसलिये कच्ची सलाद का समावेश आहार में होना चाहिये।

लोगों को चबाकर खाने की आदत प्रायः नहीं रहती। सावरमती आश्रम में पूज्य गांधी जी ने हमें चावल के साथ रोटी खाना सिखाया। स्वतन्त्र रूप से चावल चबाया नहीं जाता। मगर रोटी के साथ चावल खाने की आदत डालने से चावल अच्छी तरह से चबाया जाता है। और मीठा भी लगता है। रोटी का आटा आजकल हाथ से पीसा हुआ आटा नहीं रहता। चक्की की आटे की ही रोटी खाई जाती है। मगर चक्की के आटे में जीवनसत्त्व यानी विटामिन काफी प्रमाण में जल जाते हैं। इसलिये हाथ का पीसा हुआ आटा इस्तेमाल करना स्वास्थ्य की दृष्टि से जरूरी है। गेहूँ, दाल आदि को अकुरित करके पकाया जाय तो जीवन सत्त्व का लाभ कुछ अंश में सहज में मिल सकेगा।

शरीर को जितने आहार की जरूरत रहती है उससे अधिक प्रमाण में खाने की आदत भी समाज में पायी जाती है। इस आदत से हमें मुक्त रहना है तो चबाकर खाने की आदत डाली जाय तो सहज में ज्यादा खाना पेट में नहीं जायेगा क्योंकि चबाकर खाने से लार ज्यादा घुलमिल जाती है और उससे तृप्ति का अनुभव होगा व ज्यादा खाना सहज में टल जायगा।

आहार में सयम की आवश्यकता रहती है। उसी तरह पूरे उपवास की भी जरूरत रहती है। शास्त्रकारों ने समाज में धार्मिक दृष्टि से एकादशी-व्रत का समावेश इसीलिए किया। मगर आजकल हम एकादशी के दिन मूंगफली आदि गरिष्ठ खाना लेते हैं और यह मूंगफली भी भूजी हुई यानी जिसमें से विटामिन यानी जीवनसत्त्व नष्ट हो गये हों ऐसी। मूंगफली लेनी हो तो अकुरित करके और गिनकर २०-२५ दाने लिये जाएँ। मगर सही तरीका तो यह है कि उपवास के दिन सिर्फ पानी पीकर ही रहते हैं तो पचनेन्द्रियों को पूरा आराम मिल सकता है। रोजाना दिन में तीन-चार दफा खाया हुआ अन्न हजम करने में पचनेन्द्रियों को दिन-रात काम करना पड़ता है। उन पचनेन्द्रियों को आराम मिलने के लिये शास्त्रकारों ने व्रतों की योजना की है।

आरोग्य कायम रखने की दृष्टि से शुद्ध हवा का भी महत्व है। शुद्ध हवा का महत्व आरोग्य की दृष्टि से कितना है, सब लोग उसे नहीं जानते। रात

को प्रायः सब लोग जहाँ सोते हैं वहाँ के दरवाजे खिड़कियाँ बन्द करके सोते हैं। शुद्ध हवा फेफड़ों के लिये खुराक है। यदि फेफड़ों को शुद्ध हवा न मिले तो फेफड़े कमजोर हो जाते हैं। अपने शरीर में जो खून रहता है उसे शुद्ध करना यह फेफड़ों का कार्य है। यह कार्य फेफड़े सतत मृत्यु पर्यन्त करते रहते हैं। फेफड़ों को शुद्ध हवा न मिले तो फेफड़े कमजोर हो जाते हैं व खून शुद्ध करने का कार्य ठीक तरह न हो सकने से शरीर की गन्दगी बाहर ठीक तरह निकल न सकेगी। शरीर में रोग जल्दी दाखिल होने की सम्भावना रहेगी। दमा, क्षय, जुकाम, सर्दी, इन्फ्लुएन्जा—ये फेफड़ों के रोग हैं। इसलिये जहाँ हम रहते हैं वहाँ शुद्ध हवा का संचार बराबर चलना चाहिये। फेफड़ों की शक्ति बढ़ाने के लिये रोजाना दीर्घ-श्वसन पाँच-दस मिनट तक करना चाहिये।

हवा के जितना महत्व पानी का भी है। भोजन करते समय पानी पीने की आदत प्रायः सबको रहती है। भोजन करते समय पानी पीने से पाचक रस पतले हो जाने से पचन क्रिया में मन्दता आने की सम्भावना रहेगी। इसलिये भोजन के आधा या एक घण्टा पूर्व पानी पी लेना चाहिए। ताकि भोजन करते समय पानी पीने की जरूरत महसूस न हो। भोजन के बाद कम से कम एक घण्टे के बाद पानी पीने में कोई हर्ज नहीं। सुबह उठकर मुँह धोने के बाद पानी में थोड़ा-सा नींबू का रस डालकर उसमें थोड़ा शहद या गुड़ मिलाकर लेने से दस्त साफ होने में मदद मिल सकेगी। गरमी के दिनों में पानी पीने में सावधानी रखनी चाहिये। उन दिनों बहुत पानी पीने से पचन मद हो जाता है। इसलिये अति धूप काल में ठण्डा पानी थोड़ा पीना चाहिये। पानी जितना ठण्डा होगा उतनी प्यास थोड़ा पानी पीने से बुझ जायगी।

खुरदुरे कपड़े से सारा शरीर माज कर स्नान करने से सारी त्वचा में जो असख्य रंध्र रहे हुए हैं वे सब खुलकर स्वच्छ हो जाते हैं। भीतर की गन्दगी बाहर निकालने का यह श्रेष्ठ साधन है। इससे शरीर को निरोग रखने में काफी सहायता मिल पाती है। साबुन से स्नान करने से साबुन में जो द्रव्य रहते हैं उसका परिणाम शरीर की चमड़ी पर अच्छा नहीं रहता। रोजाना कसरत करने का महत्व भी बहुत है। पूज्य गांधीजी काम में इतने व्यस्त होते हुए भी सुबह आधा घण्टा और शाम को आधा घण्टा घूमने जाते थे। इसलिए रोजाना कुछ कसरत करने का खयाल हर एक को रखना जरूरी है आसन आदि का व्यायाम भी किया जा सकता है।

अन्ततः आहार का शास्त्रीय-ज्ञान हो, आहार लेने में समय हो और बीच-बीच में उपवास करने का विधान हो तो इन तीन मुख्य चीजों के सहारे शरीर निरोगी रह सकता है।



रसेसु जो गिद्धिमुवेह तिव्व  
अकालियं पावइ से विणासं ।  
रागाउरे वडिस विभिन्नकाए  
मच्छे जहा आमिस भोगगिद्धे ।

—उत्तराध्ययन ३२।६२

जो रस मे—स्वाद मे आसक्त होता है, वह अकाल मे ही विनाश  
को प्राप्त हो जाता है। जैसे मास के लोभ मे फँसी मछली (मत्स्य)  
मछेरे के काटो मे फँसकर अपने प्राण गवा देती है।



*With Best Compliments*  
**FROM**  
**A WELL WISHER**



# पथ्य सम्बन्धी आठ भाव

—डा० पी० एम० मेहता

- ★ पथ्य चिकित्सा से उत्तम है ।
- ★ बीमारी आधी मन की होती है ।
- ★ पवित्र व्यवहार का आचरण करने से मनुष्य सभी दुखों से मुक्त हो जाता है ।

पथ्य और पथ्य सम्बन्धी नियमों के आठ भाग इस प्रकार हैं—

१—प्राकृतिक गुण, २—रचना, ३—सर्योग, ४—मात्रा, ५—वासस्थान, ६—समय, ७—उपयोग के नियम, ८—उपयोग कला ।

यही है पथ्य और पथ्याचार की अष्टपदी ।

सर्वाधिक स्वास्थ्यकर पथ्याचार के नियम —

भोजन वही खाना चाहिए जो गर्म हो, चिकना हो, शक्तिवर्धन में विरोधी न हो, माप में उचित हो, पिछले भोजन का पूर्ण पाचन हो गया हो, अनुकूल स्थान सहायक उपकरणों से युक्त हो, न जल्दी में बना हो और न ही अधिक अवकाश में । बिना बात करते या हँसे, पूर्ण एकाग्रचित्त और उसका उचित ख्याल रखते हुए हो ।

किसी द्वारा खाया गया भोजन जो उद्विग्नता, दुख, भय, क्रोध, दर्द, बैठने की आदत या रात भर जगाने को दिया जाता है भले वह निर्धारित पथ्य हो और तौल का पूरा ध्यान रखकर ही खाया जाता हो, वह उचित रूप से नहीं पकेगा ।

भोजन के अलग रूपान्तर —

व्यक्तिगत पथ्य उम्र, यौन, शक्ति, प्रकृति, मानसिक विकास, जलवायु, मौसम, व्यवसाय, शारीरिक और मानसिक कार्य के अनुसार भिन्न होता है । पथ्याचार पर विशेषज्ञों द्वारा बड़े विचार-विमर्श के बाद अध्येक्ष आत्रेय पुनर्वसु 'चरक संहिता' के लेखक अपने सारपूर्ण विचारों में अच्छे पथ्य की अनिवार्य महत्ता को घोषित करते हैं ।

मुझे अब आपके सामने सही कारण प्रस्तुत करना चाहिए। ये प्राथमिक तत्व हैं जिनका पूर्ण सयोग मनुष्य को अच्छी स्थिति में होने का विकास देता है, अपने अपूर्ण सयोग में वह अनेक प्रकार की बीमारियाँ लाता है। आयुर्वेद ने दैहिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर विचार किया है —

१—शिक्षा की अवधि में मस्तिष्क को शुद्ध और सही स्थिति में रखा जाना चाहिए और इसी कारण शाकाहारी भोजन निर्धारित किया गया।

२—तपस्वी या आत्मानुशासित जीवन की अवधि में मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य की ओर विशेष ध्यान जाना चाहिए, इसीलिए कठोर शाकाहारी सिद्धान्त का प्रतिपादन किया गया।

३—रसायन चिकित्सा की प्रक्रिया की अवधि में मस्तिष्क की पवित्रता सर्वाधिक आवश्यक थी और इसी कारण केवल शाकाहारी भोजन स्वीकृत था।

४—शाकाहारी भोजन और मद्यसार का परहेज मानसिक अव्यवस्थाओं के निपेक्ष के लिए पूर्णरूप से आवश्यक समझे जाते हैं।

हर व्यक्ति सर्वोच्च होने की माग करता है और जीवन के सभी कष्टों से मुक्ति चाहता है। आयुर्वेद में वर्णित पवित्र पथ्य और पथ्याचार के नियमों के साथ पवित्र व्यवहार पर आचरण द्वारा ही मनुष्य सासरिक दुखों से मुक्ति प्राप्त करने के अपने अन्तिम लक्ष्य में निःश्रान्त रूप से सफल होगा।

[लेखक के विस्तृत लेख “शाकाहारी सिद्धान्त और आयुर्वेद” से लिया गया संक्षिप्त अंश]

[ शारदा, 'ए' रोड, चर्चगेट, बम्बई-२० ]

जैन जगत के लिये शुभकामना—

सर्वोत्तम दालों के निर्माता

**जय भारत दाल मील**

इन्डस्ट्रीयल इस्टेट—अजन्तारोड

जलगाँव (महाराष्ट्र)

फोन न० 781

तुवर दाल के लिए हमारा DIAMOND BRAND सदैव याद रखें।

परसो उसके पिता की वर्षी है । ब्राह्मण भोग कराना होगा । मां, समाज, इर्द-गिर्द के सभी लोग इसका आग्रह करते हैं । मैले कुचेले अस्थिपजरो ने उसे नया बोध दिया । क्या इस भोग के स्वरूप को बदला नहीं जा सकता ? अपने नये विचार से उसका मन काफी हल्का हो गया । वह श्राद्ध की तैयारी में जुट गया ।



दीपू को आज पहली बार प्रत्यक्ष अनुभव हुआ कि अध-विश्वासो की जड़ें भारतीय जन-मानस के अन्तर में कितनी गहरी जमी हुई है । स्वर्ग-नरक, भाग्य और विधाता के भावनामय स्वरूप का सासारिक गतिविधियों से कैसा अटूट सम्बन्ध है, वैयक्तिक क्रिया-कलापो पर उनका कितना नियन्त्रण है, इन सब बातों को उसने आज ही जाना । वह जानता था कि आध्यात्मिकता के अधकचरे ज्ञान एवं भाग्यवादिता पर थोथी आस्थाओं ने समाज को पतन के गर्त में डाला है और आज उसने अपनी आखों से इसका साक्षात्कार कर लिया । इतने दिन वह समझ रहा था कि समाज में वैचारिक क्रांति लाना कोई मुश्किल कार्य नहीं है, परन्तु आज उसे लगा कि उसके विश्वासो का रंग उड़ता जा रहा है । उसके सिद्धान्त मजबूरी के पख लगाकर हवा में छितरने को आतुर है ।

दीपू सवेरे से ही पार्क आ गया । पार्क के पिछले कोने में मौलसरि के वृक्ष के नीचे उसकी पेटेन्ट बैठक होती है । वह वही आकर जम गया । उसे वह जगह इसलिए पसन्द है कि उधर कोई फटकता नहीं था और उसे वहा एकान्त मिल जाया करता था । आज वह मानसिक उलझनों में अति त्रस्त है । मन में रह-रह कर उठने वाले आक्रोशयुक्त विचारों से वह बड़ा परेशान हो रहा है ।

कहानी

ए | क | ख | त |

आ स्था के ना म

—पुरुषोत्तम छगानी  
(हिन्दी तथा राजस्थानी के कवि एवं लेखक)

वह जानता था कि उसकी मा की सारी बातें उसकी नजर में हास्यास्पद थी, निरर्थक थी । तर्क की तराजू पर एकदम हल्की, धर्म के नाम पर सर्वथा दकियानूसी । तो क्या वह उनका विरोध कर सका ? नहीं । मगर क्यों ?



यही सोचकर दीपू सवेरे से उद्वेलित हो रहा था। उसने मा के समक्ष दर्शनों का हवाला देते हुए कई तर्क दिये थे, परन्तु मा को मना नहीं पाया। क्यों ? मा उसके विचारों से आश्वस्त क्यों नहीं हुई। दीपू नहीं समझ पा रहा था कि उसका सारा दर्शनज्ञान एक अनपढ़ के आगे क्यों नहीं टिक सका। मा ने उस पर नास्तिक का आरोप थोप दिया, भले ही वह यह न जाने कि नास्तिक की परिभाषा क्या होती है। दीपू के मन ने तो बहुत चाहा था कि कह दे कि नास्तिक कौन है और आस्तिक कौन ? मगर पता नहीं क्यों वह ऐसा कह नहीं सका। हारे हुए जुआरी की तरह वह चारपाई से उठ गया था। अपराधी की तरह मा के उछाले हुए शब्दों को तन-मन में लपेट कर घर से बाहर निकल गया था।

दीपू घास पर लेट गया। उसकी आँखों के समक्ष सुबह की घटना फिल्म की तरह चलने लगी।

सवेरे चाय मा ही लेकर दीपू के कमरे में आई थी। वैसे यह ड्यूटी उसके छोटे भाई सनू की होती है। पर आज मा खुद चाय लेकर आयी थी, इसलिए दीपू ने अनुमान लगा लिया था कि जरूर कोई विशेष बात है। मा कुछ कहने को भूमिका तैयार करे, उससे पूर्व ही उसने पूछ ही लिया— ‘क्यों मा ! आज सनू नहीं आया चाय लेकर। तुम ।’

“सनू को राशन की दूकान पर भेजा है। अभी से लाइन में खड़ा होगा तो शायद दस बजे तक कहीं वारी आ जाय। भाग्य का दोष है—ऐसा सड़ा गला अनाज भी सरलता से मिल नहीं पाता।” “मा ! यह भाग्य का दोष नहीं, हमारा है, हमारे कर्णधारों का है। लोगों की नजरों पर स्वार्थ का पर्दा पड़ा हुआ है। उनकी बदनीयत का फल हम सबको भुगतना पड़ रहा है।” दीपू एकबार ही में अपने आक्रोश को उगल देना चाह रहा था, परन्तु मा ने चाय ठण्डी होने का अलार्म देकर प्रवाह में अवरोध उत्पन्न कर दिया था। उसने एक ही घूट में ठण्डी हो चली चाय को गले उतार दिया। उसे कुछ सयत देखकर मा ने कहा—“बेटा ! तू क्या जाने ! भाग्य के खेल बड़े रंगीन हुआ करते हैं।”

“भाग्य भाग्य भाग्य ।” वह लगभग चीख पड़ा था।

दीपू एक झटके के साथ उठकर बैठ जाता है जैसे तन-मन पर चिपकी सुबह की बातों को झटके से झाड़ना चाह रहा हो। वह चारों ओर नजरें दौड़ाने लगता है। सड़क के किनारे सीना ताने खड़ी बहु-मजली इमारतें उसे उपहास करती हुई-सी लगने लगती हैं। उसके चेहरे पर कई भाव बनते

विगडते हैं। मन में विचारों का ज्वार-सा उठता हुआ महसूस होता है और उसमें घिरा वह अपने को असहाय-सा पाता है।

जिधर देखो लोग भाग्य की दुहाई देते रहते हैं। अमीर, अमीर क्यों हैं ? भाग्य से। गरीब, गरीब क्यों हैं ? भाग्य से। नहीं नहीं .. नहीं। सम्पन्न लोगों का यह नियोजित प्रपंच है। समाज का यह परम्परागत समीकरण सभी जानते हैं कि झूठा है, भ्रातिमूलक है, फिर भी लोग अपनी सुविधानुसार इसका उपयोग करते रहते हैं। अमीर अपने कुत्तों को दूध पिलाये और निर्धनों के बच्चे दाने-दाने को तरसते रहे—यह भाग्य का खेल नहीं हो सकता है। वह चिल्ला-चिल्ला कर ऐसा कहना चाहता है, पर सुनता कौन है ? उसकी मा ने भी तो उसकी बात नहीं मानी।

चाय पीने के बाद मा ने याद दिलाया था कि परसों उसके पिताजी की वर्षी है और उसके लिए आवश्यक नैयारिया करनी है।

“परसों विरादरी के लिए जीमनवार का इन्तजाम करना है, साथ ही पच्चीस ब्राह्मणों को बुलाकर पूजा-पाठ की रस्म करनी है।” मा ने कहा था।

“इतना सब किसलिए ? एक और, लाख-लाख भूख की ज्वाला में स्वाहा हो रहे हैं और दूसरी ओर अनाज का अपव्यय क्यों ? इन अध-विश्वासों पर मुझे रोना आता है।”

“इसे तुम अधविश्वास कहते हो ? तुम कैसे बेटे हो जिसे अपने बाप का परलोक सुधारने की आकांक्षा न हो।” मा को जैसे आंच लग गई थी।

“हां—हां—अधविश्वास। यह सब ब्राह्मणों का पाखण्ड है। पिताजी की आत्मा को शांति क्या ब्राह्मणों की तोड़ भरने से मिलेगी ? विरादरी के भरे-पेट में लड्डू-पूड़ी ठूसने से क्या परलोक सुधर जायेगा ?” दीपू कह कर चारपाई से उठ गया था। मा क्रोध से तमतमाने लगी थी। दीपू ने मा का ऐसा रूप कभी नहीं देखा था।

“दीपू ! क्या बकवास कर रहा है। क्या तुम्हारा धर्म-पुण्य पर विश्वास नहीं है ? क्या तुम भगवान में भी आस्था नहीं रखते ?”

“है। मगर मानव-सेवा के धर्म में। सत्य ही मेरा भगवान है। मैं श्राद्ध जैसी पाखण्डी परम्पराओं का तिरस्कार करता हूँ।”

“अरे नपूते—नास्तिक ! तुम्हारा दोष नहीं, मेरे ही भाग्य फूटे हैं।”

‘मा—!’ दीपू की चीख के साथ ही मा ने रोना शुरू कर दिया था। नीलू और पप्पी आकर मा से चिपट गये। विषाक्त वातावरण में वह एक अपराधी की तरह न चाहते हुए भी घर से बाहर निकल गया था। वह समझ नहीं पा रहा था कि मा कुरीतियों से क्यों इतनी चिपटी हुई है।

दीपू वेमन से उठता है। नल पर जाकर हाथमुह धोता है, रुमाल से उन्हे पोछता हुआ पार्क से बाहर आता है। सुबह से उसने कुछ नहीं खाया था, अतः खोमचेवाले से दही बटा लेकर खाने लगता है। दोना नाली में फेंक देता है तो दो अधनगे गदे लडके दोना उठाने को लपकते हैं। उनकी छीना-झपटी से दीपू का ध्यान भी उन पर चला जाता है। दोनों बच्चे दोने के टुकड़ों को चाटने लगे। फिर उसे फेंक कर मैली अगुलियाँ व कलाई भी चाटने लग गए यह देखकर दीपू को मितली-सी आने लगी।

दीपू फुटपाथ पर आ कर वेमन से घर की ओर बढ़ चला। वह मा को नाराज भी नहीं करना चाहता और न ही अपनी अन्तरात्मा का भी गला घोटना चाहता था। थोड़ा आगे बढ़ने पर चर्च के बरामदे में देखता है कि एक सभ्रात महिला अपने अल्सेसियन कुत्ते को विस्कुट खिला रही है। कुत्ता कुछ खा रहा था—कुछ विगाड़ रहा था, पर महिला को कोई परवाह नहीं है। दीपू को लगा कि वह महिला मासूम बच्चों के मुह का ग्रास छीन कर कुत्ते के मुह में डाल रही है। अगर इसे विस्कुट खिलाना ही है तो किसी गरीब भूखे बच्चे को अपनी गोद में बिठाकर नहीं खिला सकती? वह सोचता है कि यदि सभी सम्पन्न लोग ऐसा करना शुरू कर दें तो क्या समाज का काया-कल्प नहीं हो जायेगा?

दीपू अशांत मन से आगे बढ़ता गया है। कब आजाद मैदान आ गया, उसे पता ही नहीं। मैदान में आजकल अकाल पीड़ितों की भारी भीड़ डरा डाले हुए थी। मैले-कुचेले अस्थिपजरो का जमघट, जिनके लिए रोटी-पानी मसीहा बने हुए हैं। दाने-दाने को मुहताज—बूद-बूद के लिए पराश्रित। तथा कथित भाग्य के नाम पर दुख झेलने को मजबूर। उसने सोचा अकाल नियति का प्रकोप नहीं है—मानव-निर्मित है, जैसा कि एकवार महात्मा गांधी ने कहा था। अकाल के मारे बिचारे खुले आकाश के नीचे शीत-धाम के थपेड़े झेल रहे हैं, पर गगनचुम्बी अट्टालिकाओं के मालिक उनके लिए अपने द्वार नहीं खोलते। धन्ना सेठों की तिजोरियों के मुह अभिनेत्रियों के कार्यक्रमों के लिए खुल सकते हैं, मगर भूखे पेटों को दो जून रूखी-सूखी प्रदान करने के लिए नहीं। इन लोगों की जिन्दगी कहा से प्रारम्भ होती है और कहा समाप्त होती है—कोई जानने की कोशिश भी करता है? दीपू को समाज की सकीर्णताओं, मान्यताओं व मापदण्डों पर रह-रह कर क्रोध आ रहा था। मगर वह क्या करे? कोई क्या करे? साधनहीन व्यक्ति उस पखहीन पछी की तरह होता है जो उड़ने की सिर्फ कामना ही कर सकता है।

दीपू मैदान की पगडण्डी पर उतर आता है। कुछ आगे बढ़ने पर वह रुक जाता है। उसके पास कुछ लोग जमा हो जाते हैं—जमा होनेवालों में एक-दो काली युवतियाँ, दो युवक और कुछ बच्चे हैं। एक युवक गन्दी-सी गाली देकर बच्चों को भगाता है। बच्चे कुछ दूर जाकर टुकुर-टुकुर निहारते रहते हैं।

“बाबूजी बढ़िया माल है। एकदम फस्वलास।” एक युवक बोला। वह जानता है कि शाम के बाद यहाँ आनेवाले की क्या माग रहती है।

‘कैसा माल?’ दीपू कुछ आश्चर्य से, कुछ रौब से पूछता है। युवक पहले तो किंचित् सकपकाया फिर साहस बटोर कर बोला—सिर्फ एक रुपया रेट है, साब। इसकी घरवाली साब। हुस्न की पंरी है। दूसरा युवक सीटी बजाता-सा बोला। ‘शर्म नहीं आती, नारकीय कीड़े। अपनी पत्नी से वैश्यावृत्ति करवाते हो। पाप की कमाई पर जीना चाहते हो—क्या यही तुम्हारा पीरूप है?’

‘क्या करूँ साब। नौकरी-धंधा के लिए बड़ी दौड़-धूप की, जगह-जगह चक्कर लगाये। मगर सब व्यर्थ। बूढ़े मा-बाप हैं—छोटे भाई-बहन हैं—उनका पेट तो भरना ही पड़ता है। भूखे कब तक रहा जाय। आखिर इसके सिवा हमारे पास चारा ही क्या रह गया है।’

युवक की आँखों से आँसुओं की पतली धारा बहने लगती है। वह हथेली से पोछता झुग्गी की ओर मुड़ जाता है। दीपू किंकर्तव्यविमूढ़ उसका जाना देखता रहता है और फिर उसे आवाज देता है। वह युवक एक अपराधी की तरह उसके सामने आकर खड़ा हो जाता है। दीपू दो रुपये का नोट उसके हाथ में थमाता है और लम्बे ढंग मारता सड़क पर आ जाता है। उसे खुशी है कि कम से कम आज एक नारी अपने सतीत्व का घृणित सौदा करने से बच जायेगी।

भूख क्या नहीं कराती। इन युवकों में कई युवक होंगे जो भूख के हाथों विक गये होंगे, कई युवतियाँ सर्वस्व लुटा चुकी होंगी, कई बच्चे असमय में ही काल के ग्रास हो गये होंगे। दीपू ने आज भूख से साक्षात्कार कर लिया है। भूख ही सभी बुराइयों की जड़ है। यकायक उसके दिमाग में एक विचार कोधता है—क्यों न श्राद्ध के नाम पर ब्राह्मणों व विरादरी के लोगों को भोजन कराने की बजाय इन गरीब भूखों को खिलाया जाये। कम से कम उस दिन तो ये लोग मजदूरी के चगुल से बचे रहेंगे। भरे पेटवालों को खिलाने के स्थान भूखों का पेट भरने में कहीं अधिक पुण्य है। मा अवश्य ही इससे सहमत

हो जायेगी । मा की आस्था कायम रहेगी, मगर उसे चोला बदलना पड़ेगा ।  
उसे नये भावों के साथ पुरानी रुढिया मरानी होगी ।

दीपू को जैसी नयी राह मिली । वह अपने को काफी हल्का महसूस करने लगता है । वह सोचने लगता है कि यदि समाज के सम्पन्न लोग इस प्रकार से जिम्मेवारी उठाते तो दुर्भिक्ष आदि की समस्याए समाज को खोखला नहीं बना सकती । दीपू हर आस्तिक की आस्था के नाम इस आशय का खत लिखना चाहता है कि वह समय-बोध के अनुसार अपने को बदले और नये भावों से अपना श्रृ गार करे ।

दीपू लम्बे लम्बे डग मारता चर की ओर रवाना होता है । उसे अपने निर्णय की सूचना मा को देनी है । परसों के श्राद्ध की तैयारियों में जुटना है ।

[ —खादी ग्रामोद्योग, प्रचार विभाग कुर्ली रोड, विलेपारले, बम्बई ]

---

आज का मानव मरता नहीं, बल्कि धीरे-धीरे अपनी हत्या करता है ।  
हम अपने रोजमर्रे के जीवन में शरीर का ध्यान नहीं रखते और इस प्रकार  
अकाल में ही काल-कवलित हो जाते हैं ।

—डा० सी वाई

---

\*\*\*\*\*

*With Best Compliments From ;*

**Phoolchand Bapoolal Manawat**

**Wholesale Cloth Merchants**

**M T. CLOTH MARKET**

**INDORE-2**

Phones : Shop : 32506

Resi . 32288

\*\*\*\*\*



णिसे हम बेकाम समझकर छोड़ देते हैं, वह ही कभी हमारे लिए-हमारे सुस्वास्थ्य के लिए सहायक हो सकता है। उचित यही है हम उसकी उपयोगिता समझें।

## अपाच्य आहार अवश्य लें !

—विट्ठलदास मोदी

[ प्रख्यात प्राकृतिक चिकित्सक, सम्पादक 'आरोग्य' ]



भोजन में कोई ऐसी चीज खाना अनिवार्य बतलाना जो अपाच्य हो, विचित्र-सा मालूम होगा, फिर भी हम यही कहेंगे, बल्कि यहाँ तक कहने के लिए तैयार हैं कि खाद्य-पदार्थों में ऐसी चीजें शामिल किये बिना स्वास्थ्य बनाये रखना सम्भव नहीं है।

मानसिक अस्थिरता, प्रायः होने और कुछ दिनों तक बना रहनेवाला सिर दर्द, चिड़चिड़ापन और ये ही नहीं, वात अत्रपुच्छ वृद्धि, अत्रव्रण आदि रोग भी प्रायः एक ही खराबी—कब्ज से उत्पन्न होते हैं।

कब्ज क्या है ?

आधुनिक सम्यता के बहुत से रोगों का जनक होते हुए भी कब्ज स्वयं कोई रोग नहीं है। यह आतों की वह अवस्था है जिसमें मल का निवास कठिनता से, अनियमित या अधूरा होता है, आत में मल, जिसे पूरा-पूरा निकल जाना चाहिए था, कुछ-कुछ जमा होता है और कड़ा पड़कर सड़ता रहता है। मलकी इस अवस्था के परिणाम स्वरूप उससे विष उत्पन्न होता है जो शरीर में प्रविष्ट होकर उपर्युक्त विकार उत्पन्न किया करता है।

कब्ज होने के दो मूल कारण हैं। आदतन बारीक, जायकेदार और तल-भूनकर निःसत्व बनायी हुई चीजें खाना पहला और प्रधान कारण है, दूसरा कारण नाड़ी-संस्थान पर ज्यादा जो पड़ना, बहुत ज्यादा मेहनत करना और अन्य बातों में अति। इन दोषों के कारण शरीर की शक्ति का ह्रास हो जाता है और आत की कृमिवत् आकुचन-क्रिया शिथिल पड़ जाती है इससे यह विलकुल स्पष्ट हो जाता है कि अगर स्वास्थ्य और सुख अभीष्ट हो तो नाड़ी-संस्थान पर जोर डालनेवाले कामों से बचने में ही बुद्धिमानी है। हमारा विचारणीय विषय आहार होने के कारण हम इस विषय पर इस लेख में

विचार नहीं करेंगे, यहाँ हमें केवल उस पथ्य या आहार पर विचार करना है जिसके द्वारा हम कब्ज या उससे होने वाले रोगों से बच या छुटकारा पा सकें।

## प्राकृतिक सन्तुलन

प्रायः देखा जाता है कि जंगली या असम्यक् कहे जानेवाले लोगों को कब्ज की शिकायत नहीं हुआ करती। इसका कारण जानने के लिए आपको ज्यादा माथा-पच्ची नहीं करनी पड़ेगी। कारण यह है कि उसका आहार प्राकृतिक होता है और बारीक, जायकेदार या निःसत्व बनाये हुए पदार्थ, जिन्हें हम लोग ज्यादा पसन्द करते हैं, उन्हें नहीं मिलते। प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में रेशों का बहुत अधिक अंश रहता है। यही हमारे आहार का अपाच्य किन्तु अनिवार्य अंश है जो आहार के प्राकृतिक सन्तुलन की रक्षा करता है और जिसे आत-पाचन क्रिया की विभिन्न अवस्थाओं में ग्रहण कर अन्त में मलमार्ग से निकाला करती है।

चीनी बारीक बनाने, गेहूँ का चोकर निकालकर मैदा बनाने, तरकारियों का छिलका निकालकर केवल भीतर का अंश खाने के तरीकों से हम इन मूल्यवान् रेशों से वंचित हो जाते हैं जो एक प्रकार से अपाच्य होते हुए भी सन्तुलित आहार के महत्वपूर्ण अंग हैं। इन कड़े और रूखड़े पदार्थों के निकल जाने से हमारा आहार ऐसे बारीक और ठोस रूप में परिणत हो जाता है, जो एकत्र होकर और पदों में चिपक कर पाचन-मार्ग को अवरुद्ध कर देता है और वही खमीर बनकर शरीर को विपाक्त करता रहता है।

## मूर्खता की बात

मिलवाले से गेहूँ का चोकर निकालने के लिए कहना और इसके परिणाम कोष्ठवद्धता होने पर प्रायः उसी या वैसे ही पदार्थ से बनी दवा के लिए अच्छी रकम खर्च करना क्या मूर्खता नहीं है? मिलवालों को तो दोहरा फायदा होता है—पहले तो वे चोकर निकालने के लिए पैसा लेते हैं और फिर वही चोकर बेचकर उससे भी पैसा कमाते हैं। साधारण बुद्धि का आदमी भी अगर इस पर विचार करे तो उसे यह मूर्खता की बात स्पष्ट हो जायगी। फलों, अन्नों और तरकारियों का यह छिलकेवाला अंश आतों को कृमिवत् आकुचन-क्रिया में ही सहायक नहीं होता, बल्कि खाद्य का अधिकांश विटामिन और खनिज लवण भी वही धारण करता है। इन मूल्यवान् पदार्थों के अभाव में हमारा जीना कठिन हो जायगा। पहले इन्हें खाद्य-पदार्थ से पृथक् करने और बचे हुए भाग को बहुत ज्यादा पकाने या तलने-भूनने का अर्थ होता है आतों को ऐसे क्षतिदायक पदार्थों से वंचित रखना जो रक्त शुद्ध और पाचन-प्रणाली साफ रखते हैं।

स्मरण रखने की दूसरी बात यह है कि मैदा, दानेदार चीनी, मिठाईया आदि वारीक चीजे खाकर हम अनजान में अति भोजन के दोष के भागी भी होते हैं। शरीर अपनी आवश्यकता के ही अनुसार खाए हुए पदार्थ का अश अभिशोषित कर सकेगा। सतुलित आहार का एक बड़ा अश शरीर के अपना महत्वपूर्ण कार्य कर लेने पर बाहर निकल जाता है। भूख अधिक परिमाण में खाद्य-पदार्थ ग्रहण करने की आवश्यकता सूचित करती हैं। अगर हम वारीक और सत्वहीन पदार्थों से इस परिमाण को पूरा करें तो हम उदर और आंतों पर ऐसे पदार्थों का अत्यधिक भार डाल देते हैं जिनका कुछ ही अश शरीर के लिए आवश्यक होता है और अधिकांश अपने मार्ग से बड़ी सुस्ती के साथ आगे सरकता या बिलकुल रुका रहकर सड़ता और खमीर पैदा करता है।

अनुभव से यह बात स्पष्ट हो गई है कि हम खाद्य पदार्थों को उनकी प्राकृतिक अवस्था में अर्थात् रेशों आदि के उनमें मौजूद रहने पर उनकी अधिक मात्रा में नहीं खा सकते, जितनी अधिक मात्रा में वारीक बनाये हुए या गलत तरीके से तैयार किये हुए पदार्थ आमतौर से खाये जाते हैं। जो खाद्य-पदार्थ इन महत्वपूर्ण अशों से वंचित नहीं किया गया है या ठीक तरह से तैयार किया गया है उसके अल्प परिमाण से ही हमारी क्षुधा पूर्णतः शांत हो जा सकती है। इस अवस्था में शरीर की आवश्यकता बिलकुल पूरी हो जाती है और हमारा स्वास्थ्य भी बना रहता है।

मेरा यह सन्देश उन लोगों के लिए है जो पूर्ण स्वास्थ्य के अभिलाषी हैं और विशेष रूप में उन लोगों के लिए है जो घर के अन्दर रहकर बैठे-बैठे बौद्धिक कार्य करते हैं और सदोप आहार से उत्पन्न विकार पर्याप्त व्यायाम द्वारा शरीर से बाहर निकालने का अवसर नहीं पाते। बैठे-काम करने वाले ही प्रायः कोष्ठबद्धता के शिकार हुआ करते हैं और विशेष कर वे ही ऐसे पदार्थ खाया करते हैं जो कोष्ठबद्धता का कारण होता है।

### निवारण का उपाय

अगर आप कोष्ठबद्धता से ग्रस्त नहीं हैं और इस विकार का निवारण करना चाहते हैं तो कुछ सरल नियम हैं जिनका पालन करने पर आपको अच्छी सफलता मिलेगी। बराबर चोकरदार आटे की रोटी खाइए। उसमें उसका महत्वपूर्ण अपाच्य अश मौजूद रहता है—अपाच्य इस अर्थ में कि शरीर उसका अभिशोषण नहीं करता, पर पाचन सबधी क्रियाओं से ठीक तरह से होने के लिए उसका मौजूद रहना अनिवार्य रूप में आवश्यक है। फल और तरकारिया



भी जहाँ तक संभव हो बिना छिलका निकाले खाइये । ऐसा ही खाना खाइये जो आवश्यकता से अधिक न पकाया गया हो और तरकारी उवालने पर जो पानी वचे उसका रसा बनाकर इस्तेमाल कीजिये । पकाने में ज्यादा जलावन बर्बाद करने की जरूरत नहीं है । हमेशा स्मरण रखिये कि फलों और तरकारियों का सबसे अच्छा भाग पशु की नाद में न जाने पाये । यथा संभव फल उसी रूप में खाइये जिसमें प्रकृति ने उसे प्रस्तुत किया है । इससे न तो आपके स्वास्थ्य को कोई क्षति पहुँचेगी और न आपकी क्षुधा शात होने में कोई बाधा रहेगी ।

अब प्रश्न यह है कि अगर आप पहले से ही कोष्ठवद्धता और सिर-पीडा, जीर्ण अत्रपुच्छवृद्धि आदि उसकी सहचरियों से ग्रस्त हो तो उनसे कैसे छुटकारा पायेंगे ? आप कह सकते हैं कि क्या तरह-तरह के रेचक नहीं हैं, जिनका उद्देश्य आत को साफ करना है ? है, और अवश्य है, पर आप भूलकर भी उनका इस्तेमाल मत कीजिये । उनसे आपकी समस्या हल होने की नहीं । उनसे आपकी आवश्यकता आंशिक रूप में ही पूरी हो सकती है, पर यह कार्य करते हुए भी वे आतों को और शक्तिहीन कर उन्हें अपना काम करने में और भी सुस्त बना देते हैं ।

### आरोग्य लाभ

आरोग्य-लाभ की दिशा में अग्रसर होने के लिए पहले अपनी आतों को दो-तीन दिन पूर्ण विश्राम दीजिये, भोजन से परहेज करते समय कुनकुना पानी काफी मात्रा में पीते रहिये और दो-तीन दिन शाम को कुनकुने पानी का एनिमा भी ले लीजिये । इससे आतों में जमा हुआ मल निकल जायेगा ।

आत के साफ हो जाने पर भोजन, मेल, मात्रा आदि की दृष्टि से उपयुक्त रखिये । आरम्भ में कुछ दिनों तक केवल रसदार और कुछ सूखे फल खाकर रहिये और तब चोकरदार आटे की रोटी और कुछ मक्खन बढ़ा दीजिये । इसके कुछ दिन बाद धीरे-धीरे साधारण भोजन पर आ जाइये, पर यह हमेशा ब्याल रहे कि उसमें मैदे की कोई चीज, मिठाईयाँ, आचार-मसाले या बहुत पकाई हुई कोई चीज न हो । तरकारियाँ तो बहुत थोड़े समय में ठीक तरह से पकजाती हैं ।

भोजन पर उचित ध्यान देते हुए खुलासा पाखाना लाने का भी कुछ उपाय कीजिये । रोज नियमित रूप से पाखाना जाड़े और जोर मत लगाइये । इससे कुछ ही दिनों में आदत पड़ आयेगी और आपका स्वास्थ्य ठीक हो जायगा । न पचनेवाले चोकर, रेशो आदि को कभी न भूलिये, क्योंकि खाद्य पदार्थों के ये अंश स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य रूप में आवश्यक हैं ।

[—आम बाजार, पो० आरोग्यमन्दिर  
गोरखपुर (उ० प्र०)]

अस्वस्थ न होने का अर्थ स्वस्थ होना नहीं है। स्वास्थ्य प्राप्त किए आवश्यक है कि हमारी इन्द्रिया प्रसन्न हो, मन प्रसन्न हो और आत्मा प्रसन्न हो। स्वस्थता के लिए आवश्यक है कि हम स्वास्थ्य की उपस्थिति महसूस करें।



# क्या हमें स्वास्थ्य का अनुभव है ?

मुनि रूपचन्द्रजी  
— [ आचार्य श्री तुलसी के  
शिष्य, कवि-लेखक ]



स्वस्थ जीवन से हम लोग बहुत कम परिचित हैं। या तो हम अस्वस्थ होते हैं या फिर अस्वस्थ नहीं होते हैं। किन्तु अस्वस्थ न होने का अर्थ यह नहीं कि हम स्वस्थ हैं। अस्वस्थ नहीं होने का केवल इतना ही अर्थ है कि हमारे शरीर में प्रकट रूप में कोई दर्द या बीमारी नहीं है। हम उस समय किसी डाक्टर या वैद्य की दवा नहीं खा रहे होते हैं। इसके सिवा स्वास्थ्य की हमें कोई अनुभूति नहीं है। स्वास्थ्य यानि अस्वस्थता की अनुपस्थिति। हमारा अनुभव वस इतना ही है।

किन्तु स्वास्थ्य क्या अस्वस्थता की अनुपस्थिति "Absence of Disease" ही है ? क्या उसका कोई विधायक रूप नहीं है ? यद्यपि हमारा परिचय स्वास्थ्य के विधायक रूप से बहुत कम है। हमें कोई पूछे, आप स्वस्थ हैं, इसका अर्थ क्या है ? तो हम यही कहते हैं, इसका अर्थ यही है कि हमारे कोई बीमारी नहीं है। यानि हम स्वास्थ्य के नकारात्मक पक्ष से ही परिचित हैं। किन्तु जब अस्वस्थता का विधायक रूप है तो स्वस्थता का विधायक रूप भी अवश्य होना चाहिए। और जब तक हम स्वास्थ्य के विधायक रूप से परिचित नहीं होंगे, हम स्वास्थ्य की आनन्दानुभूति की कल्पना ही नहीं कर सकते।

स्वस्थ कौन होता है, इस प्रश्न का उत्तर देते हुए एक संस्कृत कवि ने लिखा है —

“समदोषः समाग्निश्च समधातु - मलक्रिय  
प्रसन्नात्मेन्द्रियमना, स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥”

जिसके वात, पित्त और कफ ये तीनों दोष सम हों, अग्नि सम हो, धातु-क्रिया और मल-क्रिया सम हो और जिसका मन, इन्द्रिय और आत्मा प्रसन्न

हो, वह स्वस्थ है। मम-दोष, मम-अग्नि, मम-धातु क्रिया और मम मल-क्रिया ये सब शरीर-सापेक्ष हैं। किन्तु स्वास्थ्य केवल इतने से ही प्राप्त नहीं हो जाता है। स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए यह आवश्यक है कि हमारी इन्द्रिया प्रसन्न हो, मन प्रसन्न हो और आत्मा प्रसन्न हो। यह है स्वास्थ्य का विधायक रूप।

अक्सर होता यह है कि हम शरीर की क्रियाओं को ठीक रखने के लिए अवश्य प्रयत्नशील होते हैं। शरीर की क्रियाओं की सुचारुता के लिए हम दवा भी लेते हैं, पोषक द्रव्यों का सेवन भी करते हैं, आहार-शुद्धि का ध्यान भी रखते हैं और व्यायाम और स्वच्छ हवा में भ्रमण भी करते हैं। किन्तु इन्द्रिय और मन की स्वस्थता की ओर बहुत कम ध्यान देते हैं। परिणाम यह होता है—मन और इन्द्रियों की अस्वस्थता का प्रभाव शरीर पर जाता है। शरीर बीमार हो जाता है। हम डाक्टर के पास जाते हैं। डाक्टर हमारे शरीर की जांच करता है। शरीर के जिस कमजोर अंग में से वह मानसिक बीमारी प्रगट होती है, उसको ठीक करने के लिए डाक्टर दवा लिख देता है। हम दवा लेते हैं। वह अंग ठीक हो जाता है और हम समझते हैं कि हम स्वस्थ हो गये हैं। जबकि उस समय वह मानसिक अस्वस्थता किसी दूसरे अंग में से बाहर आने का प्रयास कर रही होती है। बर्टेण्ड रसेल ने शांति की परिभाषा करते हुए जैसे लिखा है—एक युद्ध की समाप्ति और दूसरे युद्ध की तैयारी, इन दोनों के अन्तराल को शांति-काल कहते हैं। मैं समझता हूँ हमारे स्वास्थ्य का भी यही हाल है। जहाँ एक बीमारी दब गई हो और दूसरी प्रगट होने की तैयारी में हो, उस बीच के अन्तराल को हम कहते हैं, स्वास्थ्य। क्योंकि इसके सिवा स्वास्थ्य का अनुभव हमें ही ही नहीं।

यही कारण है समस्त मानव-जाति एक विचित्र रुग्ण मनो-दशा में से गुजर रही है। उस रुग्ण-मनोदशा को स्वस्थ बनाने हजारों-लाखों चिकित्सा-शास्त्री और शरीर-शास्त्री प्रयोगशालाओं में अहर्निश सलग्न हैं। नित नई-नई दवाओं का आविष्कार किया जा रहा है। फिर भी मानव-जाति अशान्त है, अस्वस्थ है, तनावग्रस्त है और एक बेचैनी का जीवन जी रही है। इसका एकमात्र कारण यही है चिकित्सा-शास्त्री केवल शरीर को ठीक करने में लगे हैं। जबकि यह स्वीकार करते हैं कि निन्यानवे प्रतिशत रोग हमारे मन की उपज है।

अब प्रश्न यह है इन्द्रियों और मन को स्वस्थ कैसे बनाया जा सकता है। मैं समझता हूँ इन्द्रियों और मन को स्वस्थ बनाने की दवा हमारे ही पास है। दूसरा कोई भी चिकित्सक इसमें विल्कुल सहयोगी नहीं बन सकता। सारे केपसूल, टेबलेट्स और इजेक्शन बेकार हैं यहाँ। केवल हम ही रुग्ण मन का इलाज कर सकते हैं, इसे स्वस्थ कर सकते हैं।

इन्द्रिय और मन की स्वस्थता का मूल आधार है आहार-शुद्धि । आप शायद चौंक गए होंगे, मन की स्वस्थता के लिए आहार-शुद्धि को बात सुनकर । किन्तु यह अत्यन्त आवश्यक है स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए । आहार-शुद्धि से मेरा मतलब केवल भोजन या अन्न ग्रहण से नहीं है । भोजन-विवेक तो शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी आवश्यक है । किन्तु आहार से मेरा मतलब है कि हम जो भी बाहर से भीतर की ओर ले रहे हैं, वह सब शुद्ध और पवित्र होना चाहिए । इसकी शुद्धि पर ही इन्द्रिया और मन स्वस्थ हो सकेंगे ?

हम केवल मुख से ही आहार नहीं लेते हैं । किन्तु आख से भी आहार लेते हैं, कान से भी आहार लेते हैं । आख एक सुन्दर फूल को देखती हैं, आहार ले रही है । सौन्दर्य आखों का आहार है । कान मधुर संगीत सुनते हैं, आहार ले रहे हैं । माधुर्य कानों का आहार है । हाथ किसी सुन्दर रूप का स्पर्श करते हैं, आहार ले रहे हैं । रूप हाथ का, त्वचा का आहार है । इस प्रकार हम शरीर की प्रत्येक इन्द्रिय से आहार ले रहे हैं, शरीर के रोम-रोम से आहार ले रहे हैं, प्राण के कण-कण से आहार ले रहे हैं । जब हम इन्द्रिय, मन और आत्मा की स्वस्थता पर बात करते हैं, तब इस पर ध्यान देना पहले जरूरी है कि हम क्या देखते हैं, क्या सुनते हैं, क्या सूँघते हैं, क्या चखते हैं और किसका स्पर्श करते हैं । इतना ही नहीं, यह भी जरूरी है हम किस प्रकार के वायु-मण्डल में साँस ले रहे हैं, किस परिवेश में जी रहे हैं ।

हम उसी रूप को देखना चाहते हैं, जिससे आँखों को सुख मिले । वही संगीत सुनना चाहते हैं जिससे कानों को सुख मिले । आँख और कान को जब तक मनोज्ञरूप और संगीत मिलता है, वे तृप्त रहते हैं । हमें उससे सुख की अनुभूति होती है । ज्योंही वे मनोज्ञ रूप और संगीत मिलना बन्द हुआ, हम दुःखी हो जाते हैं । हमारा सारा सुख छिन जाता है । तो फिर क्या मन और आत्मा को प्रसन्न करने के लिए मनोज्ञ वस्तुओं की प्राप्ति जरूरी है ? नहीं, बिल्कुल नहीं । मन और आत्मा की प्रसन्नता वस्तु-सापेक्ष है ही नहीं । सच्चाई यह है मनोज्ञरूप और संगीत से जो हमें सुखानुभूति होती है, वह आत्मा और मन की प्रसन्नतावस्था है ही नहीं । वह तो मूर्च्छावस्था है । हमें जबतक मनोज्ञ-रूप प्राप्त होता है, हम मूर्च्छा में रहते हैं । वह सुख मूर्च्छा का ही सुख है । ज्योंही रूप का वियोग होता है, हमारी मूर्च्छा टूट जाती है । हम पहले से भी अधिक दुःखी हो जाते हैं । इसलिए यह स्पष्ट है कि आत्मा और मन की प्रसन्नतावस्था से इस मूर्च्छा-सुख का कोई सम्बन्ध नहीं है ।

आत्मा और मन की स्वस्थता के लिए यह आवश्यक है कि हम वे ही रूप देखें जो सुन्दर तो हो ही, सत्य और शिव से समन्वित भी हो। ऐसे रूप जिनके वियोग और अति-योग में हम दुःखित न हो। हम एक फिल्म देखते हैं। जब तक फिल्म चलती है, हम मूर्च्छा में रहते हैं, अपने-आपको भूले रहते हैं। एक प्रकार के सुख का अनुभव होता है। ज्योंही फिल्म पूरी हुई, हमारे हाथ केवल दुःख ही रहता है। वही घर-परिवार की उलझनें, अस्वस्थ इन्द्रिया और मन की आकुल प्यास, भीतर से आनेवाली डरावनी आवाजें। हमें नीद नहीं आती है। इन सबसे बचने के लिए हम शराब की घूट गले के नीचे उतार लेते हैं। फिर वही मूर्च्छा, नीद। सवेरे उठते ही वे आवाजें हमें फिर घेर लेती हैं। हम फिर किसी रूप, शब्द, गंध, रस और स्पर्श में अपने आपको मूर्च्छित कर लेना चाहते हैं। स्थिति यह है हम मूर्च्छाविस्था में ही जी सकते हैं। स्वस्थ और प्रसन्न अवस्था में जी ही नहीं सकते।

इसके ठीक विपरीत हम एक फूल देखते हैं, हमारा मन भी ताजगी से भर जाता है। वह ताजगी हमें दिन भर एक स्फूर्ति देती है। हम कलकल वहती हुई नदी की धारा को देखते हैं, हमारा मन भी एक गति से भर जाता है। हम भगवान् महावीर और भगवान् बुद्ध का चित्र देखते हैं, हमारा मन भी शांति से भर जाता है। एक अर्द्ध-नग्न युवती का चित्र मन में जहाँ उद्वेग और अशांति पैदा करता है, वहाँ एक-सहज समाधिस्थ योगी का चित्र मन में एक अद्भुत शांति और आनन्द का संचार करता है। यही अन्तर है सुख और प्रसन्नता में। मूर्च्छाविस्था और आनन्दावस्था में।

स्वास्थ्य की अनुभूति के लिए यह आवश्यक है कि अस्वस्थता की अनुपस्थिति का ही अनुभव नहीं करें, किन्तु स्वास्थ्य की उपस्थिति का भी अनुभव करें। हमारे शरीर की क्रियाएँ सन्तुलित और स्वस्थ हों, हमारी इन्द्रिया, मन और आत्मा प्रसन्न हों, यह स्वास्थ्य की उपस्थिति का विधायक रूप है। इस स्वस्थता को प्राप्त करने के लिए यह जरूरी होगा कि शरीर को पोषण देने वाला आहार सम्यग् हो, आँख, कान, नाक, जीभ और हाथ का आहार सम्यग् हो, मन का आहार सम्यक् हो और आत्मा का आहार सम्यग् हो। जबतक ये आहार सम्यग् नहीं होंगे, पूरी मानवता रुग्ण होती चली जाएगी। इस रत्नगर्भा वसुन्धरा पर वीटल, वीटनिक, हिप्पी जैसे कोयले, ककर-पत्थर पैदा होते ही चले जायेंगे।

---

ठहो न्हावें, तातो खावें, तिण घर वेद कवे नहि आवें ।

---

निर्ममता के विपरीत दयालुता,  
गन्दगी के विपरीत स्वच्छता, कुरूपता  
के विरोध में सौन्दर्य, कठोरता के  
विपरीत सवेदनशीलता, कष्ट देने के  
विपरीत क्षमा, जीने का तर्क एवं मान-  
सिक शांति को प्रोत्साहित करता है।  
शाकाहारी सिद्धान्त का सही आधार  
यही है।



## वास्तविक दया और अहिंसा ही

### शाकाहार का सही आधार

—पं० शिव शर्मा

(आयुर्वेदविद्, भारत के राष्ट्रपति के मानद्  
आयुर्वेदिक चिकित्सक। श्रीलंका व महाराष्ट्र सरकार  
के मानद् आयुर्वेदिक सलाहकार, अध्यक्ष सेंट्रल  
कौंसिल आफ इंडियन मेडीसिन, चेयरमैन-साइंटि-  
फिक एडवाइजरी बोर्ड (आयुर्वेद)।

प्रत्येक शाकाहारी गुण, दया और अहिंसा का सर्वोत्कृष्ट आदर्श नहीं होता।  
शाकाहारियों में भी हृदयहीन, चोर-बाजारिये, ब्याज पर ऋण देनेवाले, कर  
चुराने वाले और हत्या-डकैती और बलात्कार के अपराधी होते हैं पर इतिहास  
ऐसी किसी घटना को उद्घाटित नहीं करता जहाँ शाकाहारी समुदाय अमान-  
वीय हत्याकाण्ड, सामूहिक कत्ल और बलात्कार में सलग्न रहे हो। शाकाहारी  
और मासाहारी पक्षों के प्रभावों का तभी अध्ययन किया जाना चाहिए जबकि  
दो अलग समुदाय अनुरूप प्रभावों और दीर्घकालीन पृष्ठभूमि से प्रभावित हो।

यह विश्वास करना भारी भूल होगी कि वनस्पतियों का भोजन ही शाका-  
हारी जीवन पद्धति का प्रतिनिधित्व करता है। भारतीय जीवन-विज्ञान-आयुर्वेद  
में मानसी-देहि मनुष्य जाति की दैहिक-मानसिक गतिविधि के आकारों पर

उनके प्रभाव को दृष्टिगत रखते हुए वनस्पति-खाद्य को अलग-अलग वर्गों में विभाजित किया गया है। अधिक मिर्च-मसाले, तीखे और तने हुए भोजन का निरन्तर उपयोग मस्तिष्क को श्रेष्ठ और उच्च भावनाओं और गतिविधिक माचो से विकसित जडता की ओर ले जाता है। यहाँ तक कि भिन्न-भिन्न प्रकार के पशुओं के दूध के उपयोग का दूध-पथ्य भी शरीर और मस्तिष्क को अलग-अलग प्रभावित करता है। इस प्रकार गाय का दूध उत्तम ज्ञान विकसित करता है जबकि भैंस का दूध केवल बलिष्ठ शरीर ही बनाता है। शरीर और मस्तिष्क के विकास के लिए सर्वाधिक वाछित लक्षण बनानेवाले पथ्य का गुण वताने आयुर्वेद “सात्विक” शब्द का उपयोग करता है।

“तामसिक भोजन आलस्य, मूढता और जडता देता है, राजसी केवल शक्ति और तेजी जो कि सात्विक के साथ जुड़कर वाछित और तामसिक के साथ मस्तिष्क और शरीर को अवाछित लक्षण देता है।

मनुष्य का मस्तिष्क परिपक्व हो रहा है पर धीरे-धीरे शाकाहार का सिद्धान्त बहुधा विवाद का विषय बन जाता है क्योंकि अनुरागी शाकाहारी शाकाहारी सिद्धान्त के अभ्यास के आर्थिक और शारीरिक पक्षों पर अधिक बल देते हैं। इस तरह के तर्क वनस्पतियों-फलों की तुलना में मास-पथ्य में अधिकृत से प्रचुरता से उपलब्ध क्षार-अम्लों और पोषकतत्वों की ओर उन्मुख करते हैं। कुछ विशेषज्ञों ने शारीरिक शक्ति के स्रोत के रूप में क्षार-अम्लों को अनुचित महत्ता दे दी है जो उन्हें स्पष्ट लगेगी जिन्होंने हाथी को पेड़ उखाड़ते या भीमकाय मनुष्य को घड़ियाल की यूथन चीरते देख लिया है। यदि हम इन पशुओं और मनुष्य जाति में परिवर्तनशील चयापचयशील भेद उपस्थित करें, हमें मानवीय परिवर्तनशीलता में सामंजस्य की सामर्थ्य स्वीकारनी पड़ती है।

कई आजीवन मासाहारी दुर्बलता और उदर-पीड़ा के लक्षणों का अनुभव करते हैं मगर एक निश्चित सघर्ष के पश्चात् चयापचय की प्रक्रिया अन्ततोगत्वा नई पथ्य-विधि से सामंजस्य स्थापित कर लेती है।

दूध और दूध-पदार्थों से युक्त उचित रूप से सन्तुलित पथ्य प्रफुल्लित शारीरिक स्वास्थ्य, लचीलेपन, सजगता और दीर्घायु का ही नहीं व्यक्ति के मस्तिष्क की परिपक्वता का भी निर्वाह करता है। शाकाहारी सिद्धान्त का आर्थिक पक्ष महजता से समझ लिया जाएगा, जब यह स्वीकार लिया जाए कि मासाहारियों को मास देते रहने के उद्देश्य से पोषित पशुओं के लिए धान

उपजाने की आवश्यक जमीन उतनी ही सख्या के मनुष्यों के लिए धान उपजाने के आवश्यक क्षेत्रफल की तुलना में कई गुना बड़ी होती है ।

“रिक्वरी आफ कल्चर” के लेखक और “एक्सटेंसन सर्विस एमेरिटस विश्वविद्यालय, हैम्पशायर” के निर्देशक हैनरी वैंले स्टीवेंसन के अनुसार “मास-भक्षण की दुराचारी आदत नि सन्देह रूप से जड़-युग की अवशेष है जो सारे आचार और सौन्दर्य परक प्रामाणिकों का ही उल्लघन नहीं करती वरन् जितनी कि मनुष्य के लिए सीधे रूप में फसल पैदा करे उससे छह गुना अधिक जमीन इसके लिए आवश्यक होगी ।”

शाकाहारी सिद्धान्त को शरीर के विस्तार और आर्थिक आधार पर लेना शाकाहारी सिद्धान्त का सही दर्शन नहीं है । हालांकि फिर भी जो शाकाहारी सिद्धान्त का समर्थन ही करता है जो कि प्रायः अमैत्रीपूर्ण विवाद और अनिर्णित विमर्श का विषय बन जाता है, नैतिक, आचारिक और आध्यात्मिक व्यवहार के आधार पर ही शाकाहारी जीवन के अभ्यास की आवश्यकता को बल दिया जाना चाहिए । निमर्मता के विपरीत दयालुता, गदगी के विपरीत स्वच्छता, कुरूपता के विरोध में सौन्दर्य, कठोरता के विपरीत सवेदनशीलता, दण्ड देने के विपरीत क्षमा जीने का तर्क और शाकाहारी सिद्धान्त का आधार निर्मित करती है । यही मानसिक और शारीरिक कौशल और मानसिक शांति को प्रोत्साहित करता है । शाकाहारी सिद्धान्त का सही आधार है अपने ‘स्व’ की अपेक्षा दूसरे ‘पर’ विचार—असहायो में दुःख और भय का कारण बनने में अरुचि—दूसरे को मारने की अस्वीकृति ताकि कोई अपने आप जी सके, संक्षेप में गहराई और वास्तविकता तक दया और अहिंसा ।

[ —वहारिस्तान, वम्मनजी पेटिट रोड  
कम्बालाहिल, बम्बई—३६ ]



शुभ कामनाओं के साथ—

# महावीर ओटो पार्ट्स

## महावीर भवन, सिलिगुड़ी

प्रधान व्यवस्थापक—प्रतापसिंह वैद

|               |      |         |         |
|---------------|------|---------|---------|
| फोन—सिलिगुड़ी | १००१ | कलकत्ता | ३३-५३४७ |
| तेजपुर        | ७५   | चाराली  | २       |



शाकाहारी

## जार्ज बर्नार्ड शा

(महान साहित्यकार, दार्शनिक, नाटककार)

‘आपको अपनी धारणा बनानी चाहिए कि, मैं आपके विश्वास का पात्र हूँ या नहीं। मैं इसे विश्वास कहता हूँ क्योंकि मैं शरीर-विज्ञान सम्बन्धी तर्कों का कम आदर करता हूँ जिन्हें हम जडवादी सिद्धान्त से शिक्षित युग को सम्बोधित करते हैं। जब



तक हम शुद्ध मनोविज्ञान का विज्ञान विकसित नहीं कर लेते हम अव्यात्म-विद्या तक नहीं पहुँचेंगे

वह प्रत्येक वस्तु जो कभी मनुष्य ने खाई है, कल धरती से हटा ली जाए, यहाँ तक कि मनुष्य-भक्षण भी बाधित हो—हम भूख से नहीं मरेगे। लाशों को खाना कितना अनावश्यक और मूर्खतापूर्ण है। सब पर विचारें जो इसमें अन्तर्निहित है—७० वर्ष से भी अधिक शाकाहारी रहने के विषय में मुझे कुछ भी नहीं कहना है। परिणाम लोगों के सामने हैं।”

कवूतर ब्राण्ड

फोन : 747

रश्मीकुमार चेतनकुमार एण्ड कंपनी

६३, पोलनपेट, जलगांव



गुलाब छाप

कवूतर छाप

और

पोस्टमैन छाप दालो के उत्पादक

सम्बन्धित फर्म :

श्री महाराष्ट्र पल्स मील्स

फोन . 646

शिवाजीनगर, जलगांव

• • • यदि भोज्य-पदार्थ की गंध या रंग में किसी प्रकार की शका हो तो उसे चखने या परोसने का खतरा मोल नहीं लेना चाहिए ।

• खाने के टेबल की व्यवस्था और सज्जा इतनी आकर्षक होनी चाहिये कि भोजन और भी आकर्षक लगे ।

• भोजन सुचिपूर्ण तरीके से एवं क्रम से परोसा जाना चाहिये ।

• गरम भोज्य पदार्थ गरम ही और ठण्डे भोज्य पदार्थ ठण्डे ही परोसे जाने चाहिए, तापक्रम स्वाद के प्रकार और तीव्रताओं को कम करता है ।

• हमेशा ताजी बनाई हुई चीजें ही परोसी जानी चाहिए ।



प्रमिला सोनी

[समाजसेवा कार्यों में सक्रिय, लेखिका]

---

## आहार में ध्यान देने योग्य छोटी, किन्तु महत्वपूर्ण बातें

---

• भोजन के समय को सुखद बनाने का प्रयत्न करना चाहिए ।

उस समय व्यक्तिगत या सामान्य समस्याओं पर विवाद नहीं करना चाहिये, टेबल पर वच्चों को अनुशासन नहीं सिखाना चाहिए और नहीं उन्हें डाटना चाहिए और अव्यवस्था इस प्रकार की होनी चाहिए कि किसी भी सदस्य को बार-बार उठाना न पड़े ।

• सामान्य रूप से भोजन पर किसी भी प्रकार की टीका-टिप्पणी नहीं होनी चाहिए यदि करे तो केवल प्रशंसा ही ।

• जहां तक हो सके पसन्दगी के भोज्य पदार्थ ही परोसे जाय ।

• पकाते समय वर्तन को खुला नहीं रखें । खुला रहने से भोजन वायु के सम्पर्क में आता है जिसके परिणामस्वरूप विटामिन तथा भोजन की सुगन्ध नष्ट होने की सम्भावना रहती है ।

◦ निश्चित अवधि से अधिक देर तक भोजन पकाने से उसके पोषक तत्व नष्ट होते हैं तथा ऐसे भोजन को पचाने में भी कठिनाई होती है ।

◦ खाने को सोडा भोज्य पदार्थों में डालने से विटामिन 'बी' नष्ट हो जाते हैं अतः विटामिन 'बी' युक्त भोजन पदार्थों में इसका उपयोग नहीं करना चाहिए ।

◦ जिस पानी में चावल या हरी सब्जी उवाली गई हो उस पानी को फेंकें नहीं, इस पानी में पोषक तत्व विद्यमान रहते हैं अतः चावल व सब्जियों में उतना ही पानी डालें जितना वे सोख सकें ।

◦ मसालों का अधिक मात्रा में प्रयोग करने से भोज्य पदार्थों के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं तथा उनका स्वाभाविक स्वाद भी नष्ट होता है ।

◦ भोजन को बार-बार गरम करने से भी पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं तथा उनका स्वाभाविक स्वाद भी नष्ट होता है ।

◦ भोजन सदैव स्वच्छ, कलईदार बर्तनों में बनाना चाहिए, नहीं तो भोजन पर विपैला प्रभाव पड़ता है । लोहा व ताम्बे के बर्तनों का प्रयोग न करें ।

◦ शाक-भाजी को छीलना, रंगड़कर घोंना, भिगोकर रखना और उसके पानी को फेंकना सब्जी के छोटे छोटे टुकड़े करना, बहुत पहले से सब्जी कतरकर रखना आदि सब क्रियाओं से भोज्य पदार्थों के पौष्टिक तत्व नष्ट होने की सम्भावना रहनी है ।

◦ सरक्षित भोज्य पदार्थ के टीन के डिब्बे, जिनका कोई भाग उठा हुआ हो या काच की बोतल जिसका ढक्कन ढीला करते ही तरल पदार्थ बाहर निकल आये तो पदार्थ बिना चखे ही फेंक देना चाहिए ।

◦ यदि भोज्य पदार्थ की गंध या रंग में किसी प्रकार की शका हो तो उसे चखने या परोसने का खतरा मोल नहीं लेना चाहिए ।

[ सोनी सदन १११, डा० रोशनलाल भट्टारी मार्ग  
इन्दौर-३ म०प्र० ]

★

हियाहारा, मियाहारा, अप्पाहारा य जे नरा ।

न ते विज्जा तिगिच्छंति, अप्पाण ते तिगिच्छगा ॥'

—ओषनिर्युक्ति (आचार्य भद्रबाहु)

—जो मनुष्य हिताहारी, मिताहारी और अल्पाहारी हैं, उन्हें बंधों की चिकित्सा की अपेक्षा नहीं होती । वे अपने आप ही स्वयं के बंध होते हैं ।

यह भी मजीब उपक्रम है—एक वित्ता भर  
 छड़्हा भरो और खाली करो । नित्यप्रति का यही  
 क्रम । अर्जन और विसर्जन का खूब मेल बैठा है ।  
 विधाता ! सब कुछ बेखटके बना डालना परन्तु पेट  
 बनाने की भूल नहीं दुहराना !

## पेट पुराण

—कमला भादानी

❶

[महिला विकास परिपद् से सम्बद्ध]

कहे कोई यह दुनियाँ गोल, कहे कोई मधुमय संसार,  
 कहे कोई सुन्दर है सृष्टि, जगत अनुपम सुख का भंडार,  
 नित्य के धुनघघो को देख-किन्तु उठता है और विचार,  
 सदा से खाली है लघुपेट, इसे भरने का जग उपचार ॥

और यह पेट— कोई आखिरी दम तक हाथ-पाँव मारता रहे, भरता नहीं,  
 खाली का खाली ही रहता है । शाम भरकर सोये तो सुबह खाली होकर उठे ।  
 इस वित्ते भर गड़ढे को भरने के लिए मनुष्य ने कितने-कितने अमाप्य खाई-  
 खड़ढो को भरकर न पाट दिया होगा किन्तु यह तब भी अधभरा रहा ।

पेट को कब भरा जाय ? कैसे और किससे भरा जाय ? कितना भरा  
 जाय ? ये सब सतही प्रश्न हैं । दुनियादी प्रश्न है—पेट को बिना भरे ही कैसे  
 रखा जाय ? क्योंकि कही भूख से मरने के किस्से सुने जाते हैं तो कही खाकर  
 मरने के । सारी मुसीबतों का मूल यह पेट खाली रहने पर चीखता चिल्लाता  
 है तो भरकर भी कम उपद्रव नहीं करता । न खुद चैन लेता है न औरों को  
 ही लेने देता है । जबतक सास चलती रही यह भी हाथ-तोवा मचाएगा ही ।  
 लगता है दुनिया को सक्रिय रखने के लिए ही इसका निर्माण हुआ । अगर पेट  
 न होता तो यह दुनिया भी ऐसी न होती जैसा आज दिख रही है । छोटा बड़ा  
 एक-एक काम गिनलीजिए उसका मुख्य हेतु यही पेट है । पेट से बाहर होते  
 ही सबसे पहले पेट के लिए ही रोते हैं । जरा गहराई से विचार कर देखिए—  
 माता, पिता, भाई, बहन, पति, पत्नी या अन्य कोई भी रिश्तेदार, वही आपका  
 अत्यधिक प्रिय हुआ जो जितना ज्यादा आपकी पेटपूर्ति में मददगार बन  
 सका ।

कोई लिखता पढ़ता है वह भी इसलिए कि पेट की विदमत्त का कोई आसान रास्ता निकल आये। गरज यह कि दुनियाँ में कोई कुछ भी करे, दूसरे के लिए वरन् पेट के लिए मरता खपता है। सवाल उठ सकता है कि—जीवन में कुछ करने-बनने की महत्वाकांक्षा भी व्यक्ति से कुछ करवाती होगी? किन्तु, महत्वाकांक्षा भी तो पेट की चिन्ता के साथ जगती है। हा, आगे चलकर वह दूसरा रूप ले ले यह और बात है। वैसे पेट को सूखी रोटी से भी भरा जा सकता है और तैतीस तरकारी बत्तीस भोजन से भी, इसलिए भरनेका प्रकार बदलता है तो महत्वाकांक्षा भी बढ-चढ कर बोलने लगती है।

पेट भरने के प्रकारों पर भी आजतक कम चिन्तन नहीं हुआ है। बड़ी-बड़ी व्याख्याओं के साथ यह खाओ, वह मत खाओ की हिदायतों से एक नहीं अनेकों ग्रन्थ अटे पड़े हैं और ग्रन्थों से अलमारियाँ। परन्तु पेट जबतक रोटियों से न अटा हो, कुछ देखना-पढ़ना याद ही नहीं आता “पेट लिखा तो लेता है, पढ़ने नहीं देता।” किसी ने झूठ थोड़े ही कहा है—“भूखे भजन न होई गोपाला।” हुए होंगे कोई महावीर, जिन्होंने बिना खाये महीने गुजार दिये वरना महीने क्या दो-चार दिन में ही अतडिया बाहर आने को हो जाती हैं। ईंधन के बिना आग और पेट्रोल के बिना गाड़ी की तरह पेट भी बिना कुछ भेंट-पूजा लिए टस से मस नहीं होने देता। धक्के देकर कोई कब तक चलाये ?

चाहे कोई माने या न माने पर यह सोलह आने, माफ कीजिए सौ पैसे सत्य है कि पृथ्वी अपने अक्ष पर घूर्णन करती हुई दिन-रात बनाती है और पृथ्वीवासी पेट के लिए घूर्णन करते हुए दिन-रात काटते हैं। वैसे कहने को भले कोई आख को सर्वोपरि बतादे अथवा हाथ-पैर को, लेकिन हैं ये सब इमारत के ऊपरी झिलमिलाते कोट-कगूरे। नींव का पत्थर तो यह पेट ही है जो इन सबको देखने, चलने-फिरने या कुछ भी करने का बूता देता है वरना सब होकर भी अनहुए होते। धन्य है उन तपस्वियों को जिन्हें भूखे रहकर भी तारों की जगह शांति दीख पड़ी। अवश्य ही उन्होंने पेट को वश में रखने का कोई गुट सीख लिया था। काश, वही कोई भूख-भजन नुस्खा लिख जाते। हा तो इस तथ्य को स्वीकार करते जरा भी क्यों हिचकिचाएँ कि पेट के सामने हम विलकुल ‘सरेण्डर’ हैं। बड़ी-बड़ी बातें, बड़े-बड़े कार्य भी इसी की बदौलत सूझते हैं। बिना इसकी मान-मनोवत के होश हरिण हो जाते और अक्ल गायब। अतः “पहले पेट पूजा फिर काम पूजा।”

वात सिर्फ पूजा अर्थात् पेट भरने की ही होती तो कुछ बनता, मगर भरने के साथ ही पुन खाली होने की प्रतीक्षा भी काया के साथ छाया की तरह पीछे लगी रहती है। चार-छह घण्टे बीतने पर भी पेट भरा-भरा प्रतीत होता रहे तो बड़ी परेशानी होती है और फौरन डाक्टर का द्वार खटखटाते हैं कि कुछ मदद करो ताकि खाली महसूस कर सके, तो जाहिर है खाली या भरा दोनों स्थितिया निरापद नहीं हैं।

यह तो हुई पेट के साधारणतया खाली भरे होने की बात। अब जरा 'पेट' शब्द के सकीर्ण दायरे को छोड़कर हम इसके व्यापक अर्थ में चलें तो व्यक्ति के पेट से लेकर परिवार, समाज और देश से होते हुए पूरी दुनिया को एक वृहदाकार पेट के रूप में देख सकते हैं। "काल के गाल में समा जाना"—की तरह परिवार, समाज और देश के पेट में समा जाना का प्रयोग भी कोई गैरवाजिव नहीं लगता। तो जब भी कोई परिवार, समाज अथवा देश अपने पेट की चिंता से मुक्त हुआ, भर गया तो वहां विस्तारवादी मनोवृत्ति का जन्म हुआ और भरे पेटों ने खाली पेटों की विवशता का मनचाहा लाभ उठाया। फलत कितने ही पेट पीठ से लग गये तो कितने ही उभर कर फटने को हो आये।

इन्हीं खाली भरे पेटों की आवश्यकता और उन्माद ने विज्ञान के माध्यम से अनेक आश्चर्यकारी साधन जुटाए तो अणुबम और उद्‌जनवम जैसे प्रलयकारी शस्त्रास्त्र भी। किन्तु पेट को बिना भरे ही कैसे रखा जाय ताकि दोनों स्थितियों से बचकर सयत रह सके—इस छोटे से प्रश्न का हल विज्ञान किंवा इन्सान तो क्या शायद भगवान भी न दे पायें।

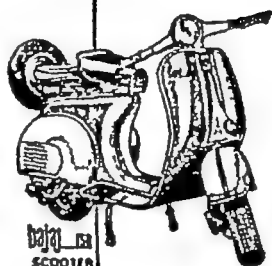
दुनियादी समस्या पेट की भूख मिट जाये तो फिर 'न रहे वास और न बजे वासुरी' फिर कुछ भी करना-कराना शेष न रह जाय। आवश्यकता ही न रहेगी तो कोई आविष्कार भी क्यों होगा? ये हलचल, ये भागदौड़, ये अच्छाइयाँ-बुराइयाँ कुछ भी न रहे अगर पेट न हो। और तब कुम्भकर्ण की तरह बड़े आराम से भले ही धोड़े बेचकर या फिर तोड़े न होने पर खूटी तानकर सोते, कोई भला क्यों जगता जगाता? तो इस अनुत्तरित प्रश्न के लिए विधाता से ही क्यों न प्रार्थना करें कि—कभी फिर दुनिया बनाने की हौस लगे, बतौर पेट की महरवानी के यह दुनिया तो कभी न कभी मिटनी ही है।" तो एक बड़ी कीमती बात हमारी भी मद्देनजर रखें। वह यह कि और कुछ भी देखटके बना डालें पर भली चाहे तो पेट बनाने की भूल दुवारा न करें। ★

—महिला विकास परिषद् श्री डूंगरगढ़ (राजस्थान)

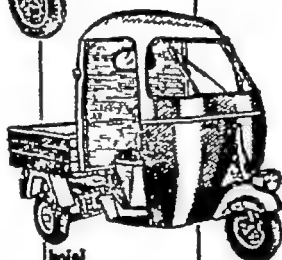
**FOR ECONOMY  
AND RELIABLE SERVICE** **bajaj**



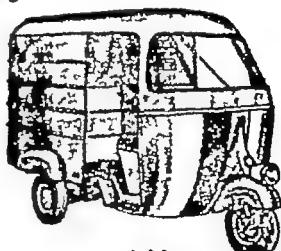
**bajaj** THREE WHEELER  
AUTORICKSHAW



**bajaj** SCOOTER



**bajaj** THREE WHEELER  
PICK-UP VAN



**bajaj** THREE WHEELER  
DELIVERY VAN

 **bajaj** auto limited  
CHINCHWAD, POONA-18



यदि योग्य रूप से ग्रहण किया जाए तो शाकाहार पर्याप्त प्रोटीन व चर्बी की पूर्ति करता है। एक शाकाहारी शारीरिक व मानसिक दृष्टि से स्वस्थ होता है। भलाई व न्याय की भावना वाला समाज निरीह प्राणी को मारने का जघन्य कृत्य कभी नहीं कर सकता।

## मांसाहार का दुष्परिणाम

— डा० मोहन बोरा  
[ प्राकृतिक चिकित्सक ]

यह एक नितान्त थोथी धारणा है कि मांस-भक्षण से शरीर बलवान होता है। प्रोटीन और चर्बी की पूर्ति में इसे अनिवार्य तक माना जाने लगा है। किन्तु एक प्राकृतिक चिकित्सक के नाते मैं इसे बिल्कुल आवश्यक नहीं मानता तथा इसे हेय और घृणित मानता हूँ। मनुष्य को इतने अधिक प्रोटीन व चर्बी की आवश्यकता नहीं होती जितनी मांस में होती है। इस तरह प्रोटीन और चर्बी की अधिकता पाचन क्षेत्र में विखण्डन और दुर्गन्ध पैदा करती है और इस तरह अपच होता है। परन्तु शाकाहार यदि उचित रूप से लिया गया हो तो शरीर के लिए पर्याप्त प्रोटीन और चर्बी दे सकता है। ससार के बहुत से मनुष्य जिनका आहार शाक-सब्जी है, मांसाहार पर जीवित रहनेवाले व्यक्तियों की तुलना में शारीरिक और मानसिक दोनों ही तरह से अधिक स्वस्थ रहते हैं। मांसाहारी होने की अपेक्षा शाकाहारी होना अधिक स्वास्थ्य-प्रद और मितव्ययी भी है।

जो भोजन हम करते हैं उससे शरीर बनता है, इसलिए ऐसे भोजन का गुण नम्र और सयमित होना चाहिए। यदि भोजन पशु के मांस से सग्रहित किया जाता है तो निश्चित रूप से उसका प्रभाव भी विपरीत होता है। इस सन्दर्भ में मेरा विचार यह है कि हमें अपने वच्चों के आहार में किसी पशु का दूध भी नहीं रखना चाहिये। भावी पीढ़ी के नैतिक पतन को रोकने के लिए उनके मस्तिष्क का निर्माण पशुओं के प्रोटीन (गाय, भैंस, भेड़, बकरी) से निर्मित न होने पाए यद्यपि असीमकाल से उत्तम गुणों के कारण दूध को शाकाहार माना जाता है पर यह भी मांसाहार जैसी अज्ञानता से मुक्त नहीं हो



सकता । निसन्देह यह समुचित शोध का विषय है । निश्चित रूप से कुछ शाकाहारियों के लिए यह एक भयावह और दुःखद प्राकट्य है ।

भलाई और न्याय की भावनावाला सम्य सम्राज का आदमी अपने मन मे भोजन के लिए निरीह प्राणी को मारने की अनैतिकता नही पोष सकता । वह बहुत ही प्रिय पशु का गला नही काट सकता । अगर ऐसा करने के लिए किसी पर दबाव डाला जाता है तो मासाहारी स्वयं को दोषी अनुभव करेगा और मास खाना छोड देगा । जहा तक परिणाम और मानवी चेतना पर प्रभाव का सम्बन्ध है, हत्या और कत्ल मे कोई अन्तर नही है । पशुओ के भी मास हड्डिया और नाडी सस्थान आदि होते हैं ठीक मनुष्य की तरह और इस तरह भोजन के लिए पशु का कत्ल और आदमी की हत्या मे क्या अन्तर है ?

पालतू सूअर जमीन की हर गन्दी चीज खाते हैं यहा तक कि आदमी और पशुओ का मलमूत्र भी । अपने गंदे भोजन के कारण सूअर ससार मे सबसे गदा पशु माना जाता है । उनकी कोशिकाएँ परान्नभोजी होती हैं यह गिद्धो से भी अधम होता है, पर कुछ मासाहारी इन सूअरो के मास को भोजन मे सम्मिलित करते हैं ।

पशु मास के पित्त सम्बन्धी तत्व रक्तचाप, कैंसर, गठिया और रक्तनलियो मे रक्त का जमाव आदि बीमारिया पैदा करते है । मासाहार का यही परिणाम होता है । पश्चिमी देशो मे भी शाकाहारी सस्थाएँ हैं और वहा भी शाकाहारी आन्दोलन प्रगति कर रहा है । यहा यह कहना हास्यास्पद है कि बुद्ध-गांधी व अन्य शाकाहारी ऋषियो की हमारी धरती पर मासाहारी दिन-ब-दिन बढ़ रहे हैं । हमारी राष्ट्रीय सरकार भी बेकारी और खाद्य समस्याओ का हल निकालने के लिए देश मे मुर्गी-फार्म, सूअर-फार्म, चरागाह-फार्म खोलने का प्रचार करती है ।

[ नेचर क्योर इस्टीट्यूट शिवसागर (असम) ] ●

*With Best Compliments From*

**Shah Deychand & Co.**

Bombay Saw Mills Compound

Connaught Road, Garapdce,

BOMBAY—33 DD

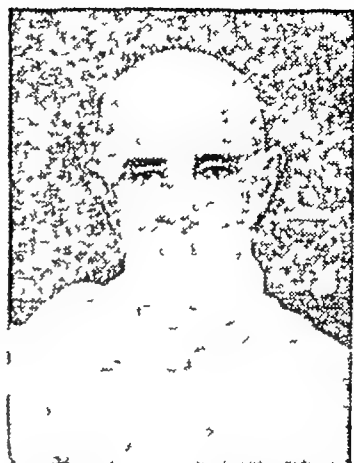
Tel 372824  
375871

Manufacturers of Wooden Packing Cases,  
Round Wooden Sticks For Art Silk &  
Leather Cloth & Timber Merchants.

# जैनधर्म में आहार-विवेक

● श्री मधुकर मुनि

[स्थानकवासी जैन परम्परा के विचारक  
विद्वान् संत, जैनकथासाहित्य के लेखन में  
विशेष रूप से संलग्न,]



आहार-शरीर की अपरिहार्य आवश्यकता है। यह सत्य है कि आहार के बिना शरीर नहीं चल सकता, किंतु क्या हम शरीर को चलाने के लिए ही आहार करते हैं? यदि शरीर यात्रा को सुखपूर्वक चलाना ही आहार का उद्देश्य है तो यह उद्देश्य कोई बुरा नहीं है। किंतु मैं देखता हूँ शरीर के लिए, स्वाद के लिए ही अधिकतर लोग भोजन करते हैं। जीवन जीने के लिए भोजन नहीं, किंतु भोजन के लिए, अधिक से अधिक स्वादिष्ट, रसीले और चटपटे पदार्थ खाने के लिए ही लोग जीवित रहना चाहते हैं—भोजन का यह उद्देश्य गलत है। अस्वास्थ्यकर है।

भगवान् महावीर ने बार-बार हमारे विवेक को जगाया है—जवणट्ठाए भुंजिज्जा—जीवन यात्रा को सुखपूर्वक चलाने के लिए आहार करो। शरीर धारण का पवित्र उद्देश्य है—मोक्ष-साधना। मोक्ष साहण हेउस्स साहुवेहस्स धारणा—मोक्ष का साधन होने को कारण ही देह को धारण करना है। यदि आहार में विवेक न रखा गया तो वह मोक्ष का साधन देह, रोग-पीड़ा और क्लेश का घर बनते देर नहीं लगेगी, अतः भोजन की थाली पर बैठने से पूर्व भोजन करने से पूर्व अपने आहार-विवेक को जागृत कीजिए, निम्न शिक्षाओं पर विचार कर लीजिए, मेरा विश्वास है यदि ५ मिनट में ही आप इन शिक्षाओं को पढ़ लेंगे तो भी आपके भोजन के बहुत से दोष दूर हो जायेंगे, और आपका व्याधि-मन्दिर शरीर, आरोग्य-मन्दिर बना रह सकेगा। लीजिए ये कुछ अमृत विचार हैं—

१ तहा भोत्तव्वं जहा से जाय माता य भवति,  
न य भवति विवभमो, न भसणा य घम्मस्स ।

—(भगवान् महावीर) प्रश्नव्याकरण २।४

ऐसा हित—मित भोजन करना चाहिए, जो जीवनयात्रा एवं सयम-यात्रा के लिए उपयोगी हो सके, और जिससे न किसी प्रकार का विभ्रम हो और न धर्म की भ्रमना ।

२ हियाहारा मियाहारा, अप्पाहारा य जे नरा ।  
न ते विज्जा तिगिच्छति, अप्पाणं ते तिगिच्छगा ॥

—(आचार्य भद्रबाहु) ओघनिर्युक्ति ५७८

जो मनुष्य हितभोजी, मितभोजी एवं अल्पभोजी हैं, उसको वैद्यों की चिकित्सा की आवश्यकता नहीं होती । वे अपने-आप ही अपने चिकित्सक (वैद्य) होते हैं ।

३ काल क्षेत्र मात्रा स्वात्म्य द्रव्य-गुरुलाघव स्वबलम् ।  
ज्ञात्वा योऽभ्यवहार्यं, भुङ्क्ते किं भेषजैस्तस्य ॥

—(आचार्य उमास्वाति) प्रशमरति १३७

जो काल, क्षेत्र, मात्रा, आत्मा का हित, द्रव्य की गुरुता-लघुता एवं अपने बल का विचार कर भोजन करता है, उसे दवा की जरूरत नहीं रहती ।

४ बुभुक्षाकालो भोजनकालः ।

—(आचार्य सोमदेव) नीतिवाक्यामृत २५।२६

भूख लगे, वही भोजन का समय है ।

५. यो मित भुङ्क्ते, स बहुभुङ्क्ते ।

—नीतिवाक्यामृत २५।३८

जो परिमित खाता है, वह बहुत खाता है ।

६. तथा भु जीतः । यथा सायमन्येद्युश्च न विपद्यते बन्धिः ।

—नीतिवाक्यामृत २५।४२

वैसे खाना चाहिए, जिससे सध्या या सवेरे जठराग्नि न बुझे ।

७. अतिमात्रभोजी देहमर्गिन् विधुरयति ।

—नीतिवाक्यामृत १६।१२

मात्रा से अधिक खानेवाला जठराग्नि को खराब करता है ।

८. भोक्त्रपसाहणहेतू, णाणादि तप्पसाहणोदेहो ।

देहदृष्टा आहारो, तेण तु कालो अणुण्णातो ॥

—(क्षमाश्रमण जिनभद्र) निशोयभाष्य ४१५४

ज्ञानादि मोक्ष के साधन हैं, और ज्ञान आदि का साधन देह है देह का साधन आहार है। अतः साधक को समयानुकूल आहार की आज्ञा दी गई है।

६. अप्पाहारस्स न इ'दियाइ' विसएसु संपत्तति ।  
नेव किलम्मइ तवसा, रसिएसु न सज्जए यावि ॥

—(क्षमाश्रमण जिनभद्र) बृहत्कल्पभाष्य १३३१

जो अल्पाहारी होता है, उसकी इन्द्रिया विषय-भोग की ओर नहीं दौडती। तप का प्रसंग आने पर भी वह क्लान्त नहीं होता और न ही सरस भोजन में आसक्त होता है।

१०. हृन्नाभिपद्मसकोच-श्चण्डरोचिरपायत ।  
अतो नक्तं न भोक्तव्य, सूक्ष्मजीवादनादपि ॥

—(आचार्य हेमचन्द्र) योगशास्त्र ३।६०

आयुर्वेद का अभिमत है कि शरीर में दो कमल होते हैं—हृदय-कमल और नाभिकमल। सूर्यास्त हो जाने पर ये दोनों कमल सकुचित हो जाते हैं। अतः रात्रि-भोजन निषिद्ध है। इस निषेध का दूसरा कारण यह भी है कि रात्रि में पर्याप्त प्रकाश न होने से छोटे-छोटे जीव भी खाने में आ जाते हैं। (प्रकाश होने पर अन्य जीव भी भोजन में गिर पडते हैं) इसलिए रात्रि में भोजन नहीं करना चाहिए।

(लेखक की 'जैनधर्म की हजार शिक्षाएँ' से सकलित)

With best complements from

# JAIN BROTHERS

## JALGAON

Gram—Grudoi

Phone 777&778 PBX-20

### Associates

|                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| 1 Jain Transport Corpo | JALGAON DHULIA CHANDA   |
| 2 Shirish & Co         | JALGAON BHUSAVAL        |
| 3 Dhulia Gas Agency    | DHULIA                  |
| 4 Malegaon Gas Agency  | MALEGAON                |
| 5 Asanta Traders       | PAHUR DIST JALGAON      |
| 6 Jain Farms           | VAKFD NEAR AJANTA CAVES |

WITH BEST COMPLIMENTS

From

**Ms. Jyoti Trading Company**

BARAR HOUSE

239-243, ABDUL REHMAN STREET,

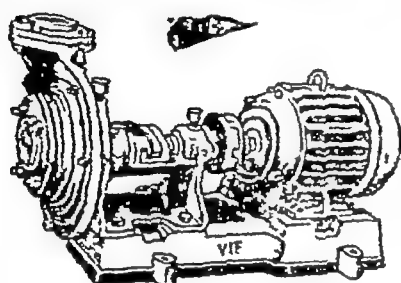
**BOMBAY-3.**

Tel. 326727

Cable DOLOMITE

**For Green Revolution**

**VIJAY**



Centrifugal

**PUMPS**

★ STRONG ★ DURABLE ★ EFFICIENT  
AND NOW SUPPLYING



With

MARK OF QUALITY

from Indian Standard's Institution Also Manufactures of—

- ★ Agricultural Implements
- ★ Hand Pumps for bore wells
- ★ Hand Rabats etc.

Leading Mfg of Agricultural Implements and Pumps

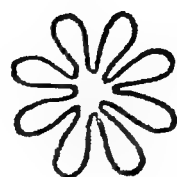
**New vijay Industries Ltd.**

VISHRAMBAG —SANGLI (Maharashtra)

Phone . 232

Tele . "VIJAYPLOW"

स्वादिष्ट भोजन हमेशा ही पुष्टि-कारक नहीं होता, पर पुष्टिकारक भोजन को स्वादिष्ट बनाया जा सकता है। यह सत्य नहीं है कि महंगा भोजन ही पुष्टि कारक होता है पर भोजन में विद्यमान पौष्टिक तत्वों के गुण और अनुपात ही उसे पुष्टिकारक बनाते हैं।



## सन्तुलित आहार

—प्रो० सरोज माणकचन्द पोरवार  
एम एस सी "फूड-न्यूट्रीशन"



[एस० बी० टी० कालेज आफ होम साइस की प्राध्यापिका कुमारी सरोज पोरवार आहार व पोषण विषय में निष्णात है। प्रस्तुत लेख इसी विषय का सारगर्भित विश्लेषण प्रस्तुत करता है।]

उपलब्ध इतिहास से अब तक भौतिक वातावरण में भोजन मनुष्य का प्रारम्भिक विषय रहा है। प्रत्येक व्यक्ति भोजन का आनन्द लेता है। मनुष्य को जीवित रहने हेतु खाना चाहिए और वह जो कुछ भी खाता है, अच्छी तरह रहने, काम करने, प्रसन्न रहने और लम्बी उम्र जीने की उसकी क्षमता को ऊँचे स्तर तक प्रभावित करेगा।

वैज्ञानिक तथ्यों की पूर्ण जानकारी और उसके अनुकूल व्यवहार के पर्यवेक्षण से ही सन्तोषप्रद भोजन की रूपरेखा सफलतापूर्वक बनाई जा सकती है। आजकल खाद्य-पदार्थों की कीमतें बहुत बढ़ रही हैं और कोई भी सन्तुलित भोजन की प्राप्ति में कठिनाई अनुभव कर सकता है।

स्वादिष्ट भोजन हमेशा ही पुष्टिकारक नहीं होता, पर पुष्टिकारक भोजन को स्वादिष्ट बनाया जा सकता है। यह सत्य नहीं है कि महंगा भोजन ही

पुष्टिकारक होता है पर भोजन में विद्यमान पौष्टिक तत्वों के गुण और अनुपात ही उसे पुष्टिकारक बनाएंगे।

भारत में सर्वेक्षण किये गये हैं और यह मालूम किया गया है कि सामान्य रूप में कैलोरीज, प्रोटीन, लौह (खनिज तत्व) कैल्शियम, विटामिन "ए" और "बी कम्प्लेक्स" की कमी देखी गई है। अनेक तथ्य इसके कारण हो सकते हैं, यथा —

१—जानकारी का अभाव

२—आर्थिक अक्षमता

३—भोजन विषयक आदतें

यही कारण है कि सन्तुलित आहार को विशेष महत्व दिया जा रहा है और प्रारम्भिक ज्ञान भी जिसे व्यक्ति सुविधा से प्राप्त कर सके।

सन्तुलित आहार वह है, जिसके अनेक खाद्य-पदार्थों में इस तरह का अनुपात हो कि कैलोरीज (ऊष्मिक तत्व), प्रोटीन (रसायनिक तत्व) विटामिन (जीवन तत्व) और खनिज तत्वों की आवश्यकता पर्याप्त रूप से पूरी हो जाती हो और अतिरिक्त पोषण का भी थोड़ा-सा प्रावधान बन जाता हो।

आहार सम्बन्धी सुविधाएँ :

विशिष्ट पोषक तत्व के अभाव को रोकने और स्वस्थ व उत्साहपूर्ण जीवन को बनाए रखने सम्बन्धी शर्तों में विभिन्न प्रकार के आवश्यक पोषक तत्वों के परिणाम को जान लेना आवश्यक है। स्पष्ट रूप से यह जरूरत उन्नत, काम की प्रकृति और सम्बन्धित व्यक्ति की विशिष्ट स्थिति के साथ बदलती जाएगी। पथ्य सम्बन्धी सुविधाओं की सूची से एक व्यक्ति की कम से कम पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं की पूर्ति तो करनी ही होगी। इस प्रकार की सूची उचित भोजन के चयन में सहायता करती है जिससे बताए गये योग में पोषक तत्व उपलब्ध होंगे। औषधिक अनुसन्धान की भारतीय परिषद् (इंडियन काउंसिल आफ मेडीकल रिसर्च) ने "अनुमोदित आहार सम्बन्धी सुविधाओं" की सूची निर्धारित की है जो किसी भी व्यक्ति द्वारा सन्दर्भित की जा सकती है।

पर्याप्त और व्यवस्थित भोजन की व्यवस्था के लिए निर्देश •

शाकाहारी भोजन घान, दाल, छिलकेवाले फल, तेल-बीज, दूध, दूध की बनी चीजों, मन्त्रियों और फलों का होता है। कौनसे खाद्य-पदार्थों और उनमें प्रत्येक की कितनी मात्रा पर्याप्त भोजन के लिए आवश्यक होती है को जानने की सरल विधि 'भोजन-समूह' के आधार पर विकसित की जाती रही है।

प्रारम्भिक पाच भोजन-समूह एक दिन के भोजन का आधार देते हैं और इसमें भोजन-रुचिया भी शामिल हैं जिससे, मौसम सम्बन्धी, क्षेत्रीय और आर्थिक विचारणाओं के कारण लचीलेपन की सुविधा भी प्राप्त होती है। एक विधि के लिए इन पांच समूहों का चयन किया गया है, क्योंकि सम्पूर्ण आहार में प्रत्येक का महत्वपूर्ण पोषण सम्बन्धी योग होता है।

### मुख्य पाच भोजन-वर्ग

| भोजन वर्ग                    | दैनिक योग       | मुख्य पोषणिक योग                                           |
|------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------|
| १—प्रोटीन वर्ग               |                 | प्रोटीन, कैल्शियम, रिबो-फ्लाविन।                           |
| दूध                          | २ बार           | 'बी कपलेक्स' विटामिन्स                                     |
| दाल                          | २ ,,            | ,, ,, ,,                                                   |
| फल-तेल-बीज                   |                 |                                                            |
| २—रक्षात्मक वर्ग             |                 |                                                            |
| १ खट्टे फल                   | १ बार           | विटामिन सी                                                 |
| २ हरी पत्ती-पीली शाक-सब्जिया | १ बार           | विटामिन 'ए', खनिज तत्व, कैल्शियम।                          |
| ३—अन्य सब्जिया               | २ अथवा अधिकवार  |                                                            |
| फल कद आदि                    |                 |                                                            |
| ४—धान आदि                    | ४ अथवा अधिक बार | प्रोटीन, खनिज तत्व, कार्बो-हाइड्रेट विटामिन 'बी' कम्पलेक्स |
| ५—शक्ति 'ऊर्जा'              |                 |                                                            |
| तेल-घी                       |                 | 'ऊर्जा' शक्ति                                              |
| शक्कर                        |                 |                                                            |

सभी भोजन शरीर को आवश्यक 'ऊर्जा' (शक्ति) देते हैं। कुछ खाद्य-पदार्थ जिनमें चर्बी का आधिक्य बहुत होता है और कैलोरीज में कार्बोहाइड्रेट भी बढ़ा हुआ होता है, पानी के अधिक अनुपातवाले दूसरे खाद्य-पदार्थ जैसे फल और सब्जिया आदि अनुपातन कैलोरीज में कम होती है।

दूध प्रोटीन का सर्वोत्तम साधन है और दात व हड्डियों के लिए किसी दूसरे पदार्थ की तुलना में इससे कैल्शियम अधिक प्राप्त होता है और रिबो-फ्लाविन नामक पदार्थ की प्रचुर मात्रा देता है। दूध को सर्वाधिक पूर्ण भोजन मानने का विचार गलत है, क्योंकि यह सभी पोषक तत्वों का आशाजनक योग



निश्चित नहीं करता। एस कार्बिकएसिड अथवा विटामिन “सी” और खनिज तत्व दूध में कम होते हैं। दूध धान सम्बन्धी प्रोटीन की उत्तम विधि में पूर्ति करता है। यह क्षार-अम्ल, लाइसिन, ट्रिप्टोफान आदि पदार्थ भी प्रदान करता है जो धान आदि में सीमित होते हैं। जब गेहूँ के आटे में दूध मिलाया जाता है तब गेहूँ के आटे में प्रोटीन का शारीरिक गुण बढ़ जाता है और इसलिए ही दूध और धान के संयोग से बनाए गए व्यंजन पौष्टिक दृष्टि से अधिक श्रेष्ठ माने जाते हैं। दाल, फल, फली, छिलकेवाले फल, तेल-बीज, मूँगफली, तिल, काजू आदि प्रोटीन, खनिज तत्व विटामिन ‘बी कंप्लेक्स’ आहार को स्तर देते हैं। पालक-मैथी आदि हरी सब्जियों में खनिज तत्व कैल्शियम और विटामिन “ए” व “सी” होता है जबकि गाजर, कद्दू आदि पीली सब्जियों में विटामिन “ए” होता है। शाकाहारी आहार में प्रतिदिन अथवा प्रति दूसरे दिन पत्ती की सब्जियों को उनसे ऊँचे स्तर के खनिज तत्वों के कारण जोड़ना आवश्यक है। कुछ समुदायों में भ्रमात्मक विश्वास के कारण यह छोड़ दिया जाता है, पर इसकी महत्ता को ध्यान में रखते हुए हमें इसका दैनिक उपयोग करना चाहिए।

खट्टे फल वे होते हैं जिनमें ऊँचे दर्जे के विटामिन “सी” के तत्व होते हैं और वे हैं नारंगी, टमाटर, आमला, अमरूद आदि। आमला और अमरूद विटामिन “सी” प्राप्त करने के अच्छे और सस्ते साधन हैं जिन्हें दैनिक आहार में आसानी से जोड़ा जा सकता है। शरीर की निरोधक शक्ति के लिए विटामिन “सी” आवश्यक होता है और इसके अतिरिक्त भी इसके कई प्रकार के कार्य होते हैं।

फनसी, गवार, बैंगन, मटर आदि सब्जियाँ जो आहार के रंग, गंध और रचनारूपी विभिन्नता का योग देती हैं। इन फलों के अलावा केला, नारंगी, अमरूद आदि दूसरे विटामिन प्रदान करते हैं और खनिज तत्व भी देते हैं। आलू कन्द, चुकन्दर, आदि में कार्बोहाइड्रेट बहुत होता है और इस कारण आहार को ‘ऊर्जा’ देते हैं। भारत में धान ही प्रमुख भोजन है। गेहूँ, ज्वार, बाजरा, चावल अलग अलग राज्यों के उपयोग किए जानेवाले मुख्य धान हैं। आहार में कैलोरीज प्राप्त करने का यही सहज साधन है। इससे शक्ति प्रोटीन, मिलती है जो प्राणिज प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, खनिज तत्व फास्फोरस और विटामिन ‘बी कंप्लेक्स’ की तुलना में निचले दर्जे का होता है।

तेल और घी से शक्ति बनती है। आहार में सामान्य मात्रा में चर्बी का होना आवश्यक है क्योंकि घुलन योग्य चर्बी विटामिनो को सोखने के लिए आवश्यक होती है। ये विटामिन “ए” “के” और “डी” हैं।

शक्कर और गुड़ आसानी से उपलब्ध शक्ति के स्रोत हैं क्योंकि ये १०० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट होते हैं, ये दूसरे प्रकार का प्रशसनीय पोषक तत्व नहीं देते। गुड़ से थोड़ा खनिज तत्व प्राप्त होता है।

दैनिक आहार के लिए 'मुख्य पाच भोजन-वर्गों' से ही भोजन-पदार्थों का चयन किया जाना चाहिए। इस कारण आहार की पद्धति तो एक-सी रहेगी पर खाद्य-पदार्थों में विभिन्नता अवश्य लाई जा सकती है। प्रत्येक भोजन-वर्ग से चुना गया भोजन का योग व्यक्ति की विशेष स्थिति, उसकी उम्र और उसकी गतिविधि पर निर्भर रहेगा। यदि दिन भर के खाद्य-पदार्थ इन पाच भोजन-समूहों में से पर्याप्त अनुपात में चुने जाते हैं तो कोई भी व्यक्ति आवश्यक पोषक तत्वों को प्राप्त करने में निश्चित हो सकता है और किसी भी प्रकार की कमी से पीड़ित नहीं होगा।

**पोषणिक गुण-सूचियां (द न्यू रिटिव वेल्थ टेबल्स)**—उपलब्ध हैं और भोजन को आयोजित करने के बाद कोई भी सशोधन कर सकता है कि अनुमोदित दैनिक सुविधाओं के अनुसार उसकी पोषणिक आवश्यकताओं की पूर्ति हुई है अथवा नहीं।

अब यह आयोजन पोषण की दृष्टि से ही है पर इसके साथ ही यह प्रेरक, आकर्षक और स्वादिष्ट भी होना चाहिए। यह गृहिणी द्वारा थोड़े से ज्ञान से ही किया जा सकता है।

मिले-जुले आहार का परामर्श ही उचित है। हमें कम से कम सलाद की तरह एक सच्ची कच्चे रूप में अवश्य लेनी चाहिए। तापमान पर निर्भरता से व ताप की अवधि में विटामिन "सी" और "बी कम्प्लेक्स" का और पकाने के लिए मिलाए गए पानी का भी ह्रास हो जाता है। पानी कम मात्रा के साथ ही भोजन पकाना श्रेयस्कर है और सब्जियों दाल और चावल आदि के सम्बन्ध में इसे नहीं त्यागा जाना चाहिए। इसलिए थोड़े समय पकाने वाली प्रेसर कूकर जैसी विधि का विटामिनो की रक्षा के लिए अभ्यास किया जाना चाहिए। चर्बी, घुलनशील विटामिन तलने के समय कुछ परिणाम में नष्ट हो जाते हैं इसलिए गृहिणीया को इन तथ्यों के प्रति सजग रहना चाहिए। विकासशील बच्चों, गर्भिणी महिलाओं और वृद्ध पुरुषों की विशिष्ट जरूरतों को ध्यान में लाया जाना चाहिए परन्तु, मूल आयोजन एक ही प्रकार का होना चाहिए।

भोजन में विभिन्नता होनी चाहिए और विभिन्नता का अर्थ स्वीकृति से है। यह विभिन्नता रंग, बनावट, गन्ध बदल कर और बनाने के तरीके से लाई जा सकती है। भूख के प्रति पहला आकर्षण आँखों से होता है। आकर्षक रंगों के योग महत्वपूर्ण होते हैं। गंध और बनावट के रूपान्तर भी समान रूप से

महत्वपूर्ण होते हैं। खट्टे, मसाले, मीठे, मुलायम और कुरकुरे भोजन एक साथ ही होने चाहिए। पकाने के अनेक तरीकों द्वारा विभिन्नता लाई जा सकती है। उदाहरण के लिए सलाद के रूप में कच्चा टमाटर, पक्की भाजी, तले कंद के टुकड़े आदि।

इस तरह हम अच्छी तरह से सन्तुलित पौष्टिक आहार प्राप्त कर सकते हैं—पाच भोजन वर्गों को अपने ध्यान में रखते हुए और ऊपर निर्देशित तथ्यों पर विचार करते हुए भोजन को अधिक आकर्षक और स्वादिष्ट बना सकते हैं और हमेशा स्वस्थ, प्रसन्न और उत्साही रह सकते हैं।

सकेत-स्वरूप प्रौढ़ पुरुष के लिए एक दिन की योजना इस प्रकार है जो कि महंगी नहीं है और उसका मूल्य भी मात्र ३-०० रु० प्रतिदिन का है—

[ पृष्ठ २०५ पर चार्ट देखिए ]

With Best Compliments From

**D. Shambhulal & Co.,**

*TIMBER MERCHANTS & CONTRACTORS*

VICTORIA ROAD,

**Byculla, Bombay-27**



Offi 379451

Phones Res 473582

Fac 551588

*Gram : BESTWOOD*

# अनुमोदित दैनिक सुविधाएँ

प्रोटीन कैल्शियम आयरन विटामिन थायमार्डिन रिबोफ्लेविन नाइसिन विटामिन 'सी' विटामिन 'ए' आइ यू मि. ग्रा मि. ग्रा मि. ग्रा मि. ग्रा

## विवरण

|        |                            |      |      |       |       |      |     |     |     |       |
|--------|----------------------------|------|------|-------|-------|------|-----|-----|-----|-------|
| पुरुष  | वैठक का कार्य              | २४०० | ५५   | ०४-०५ | २०    | ३००० | १२  | १३  | १६  | ५०    |
|        | मध्यवर्ग का कार्य          | २८०० |      |       |       |      | १४  | १५  | १६  |       |
|        | भारी कार्य                 | ३००० |      |       |       |      | २०  | २२  | २६  |       |
| स्त्री | वैठा कार्य                 | १६०० |      |       |       |      | १०  | १०  | १३  | ५०    |
|        | हल्का कार्य                | २२०० | ४५   | ०४-०५ | ३०    | ३००० | ११  | १२  | १५  |       |
|        | भारी कार्य                 | ३००० |      |       |       |      | १५  | १७  | २०  |       |
|        | गर्भावस्था [उत्तरार्द्ध]   | +३०० | +१०  | १०    | ४०    | ३००० | +०२ | +०२ | +०  |       |
|        | स्तन पान कराते समय         | +७०० | +२०  |       | ३०    | ४००० | +०४ | +०४ | +५  |       |
| बिथु   | प्रारम्भ से छह माह         | १२०० | १२०० | ०५-०६ | १६००  |      |     |     |     | ३०-५० |
|        | सात से बारह माह            | १००० | १००० | ०५-०६ | १२००  |      | ०६  | ०७  | ५०  | ३०-५० |
|        | एक वर्ष                    | १२०० | १७   | ०४-०५ | १५-२० | १००० | ०६  | ०७  | ५०  | ३०-५० |
|        | चार से छह वर्ष             | १५०० | २२   |       |       | १२०० | ०८  | ०८  | १०० | ३०-५० |
|        | सात से नौ वर्ष             | १८०० | ३३   | ०४-०५ | १५-२० | १००० | ०६  | १०  | १२० | ३०-५० |
|        | दस से बारह वर्ष            | २१०० | ४१   |       |       | २४०० | १०  | १२  | १४० | ३०-५० |
| किशोर  | तेरह से पन्द्रह वर्ष लड़का | २५०० | ५५   | ०६-०७ | २५    | ३००० | १३  | १४  | १७० | ३०-५० |
|        | तेरह से पन्द्रह वर्ष लड़की | २२०० | ५०   |       | ३५    | ३००० | ११  | १२  | १४० | ३०-५० |
|        | सोलह से अठारह वर्ष लड़का   | ३००० | ६०   | ०५-०६ | २५    | ३००० | १५  | १७  | २१० | ३०-५० |
|        | सोलह से अठारह वर्ष लड़की   | २२०० | ५०   |       | ३५    | ३००० | ११  | १२  | १४० | ३०-५० |

## प्रौढ व्यक्तिके लिए आहार

(बैठा कार्य करने वाले)

तादाव कैलोरीज प्रोटीन कैल्सियम आयरन विटामिन ए थायमाइन टिबेप्लेविन नियासिन विटामिन सी मूल्य  
ग्राम मि.ग्राम मि.ग्राम आई.यू मि.ग्राम मि.ग्राम मि.ग्राम

भोज्य पदार्थ

### (१) प्रोटीन

|             |     |     |      |     |     |     |      |      |      |   |
|-------------|-----|-----|------|-----|-----|-----|------|------|------|---|
| दूध         | ३०० | ३०० | १२.६ | ६३० | —   | ४८० | ०.१२ | ०.३० | ०.३० | — |
| मूंग की दाल | ५   | १६  | १.२  | —   | —   | —   | ०.०२ | ०.०२ | ०.१० | — |
| मठ की दाल   | २०  | ६६  | ४.७  | ४०  | २०  | —   | ०.०६ | ०.०२ | ०.३० | — |
| तूर की दाल  | २५  | ८३  | ५.६  | २०  | १.४ | —   | ०.११ | ०.१३ | ०.७० | — |
| मूंगफली     | १०  | ५५  | २.६  | —   | —   | —   | ०.०६ | ०.०३ | १.४  | — |

### (२) रक्तात्मक

|           |     |    |   |     |     |      |      |      |     |    |
|-----------|-----|----|---|-----|-----|------|------|------|-----|----|
| नारंगी    | १०० | ४० | — | २०  | —   | १८०० | —    | —    | —   | ३० |
| टमाटर     | १०० | २० | — | ४८  | —   | ५८५  | ०.१२ | ०.०६ | ०.४ | २७ |
| मैथी भाजी | ७५  | ३६ | — | ३०० | १२० | २६२५ | —    | ०.१२ | ०.६ | ४० |
| गाजर      | ५०  | २४ | — | ४०  | ११  | १५७५ | —    | ०.०१ | ०.३ | —  |

(३) अर्थ

|        |     |    |   |    |     |   |      |      |     |   |
|--------|-----|----|---|----|-----|---|------|------|-----|---|
| भिण्डी | ७५  | २७ | — | ४२ | १.२ | — | ०.०५ | ०.०७ | ०.४ | — |
| आलू    | १०० | ६७ | — | —  | —   | — | ०.१० | —    | १.२ | — |
| प्याज  | ५०  | २५ | — | —  | —   | — | —    | —    | —   | — |
| मटर    | १०  | १० | — | —  | —   | — | —    | —    | —   | — |
| सेब    | १०० | ५५ | — | —  | १.० | — | ०.१२ | ०.०३ | ०.२ | — |

(४) धान

|              |     |     |      |    |     |     |      |      |     |   |
|--------------|-----|-----|------|----|-----|-----|------|------|-----|---|
| बाजरे का आटा | १५० | ५४० | १७.५ | ६० | २०० | ३३० | ०.४६ | ०.२४ | ४.८ | — |
| गेहूँ का आटा | ७५  | २५५ | ६०   | ३६ | ६०  | —   | ०.३६ | ०.२१ | ३.१ | — |
| चावल         | ३०  | १०० | १८   | —  | —   | —   | —    | ०.०१ | ०.६ | — |
| रवा          | १०  | ३५  | १.०  | —  | —   | —   | —    | —    | ०.१ | — |
| पोहा         | २५  | ८६  | १.६  | ५० | ५.० | —   | ०.५  | ०.०३ | १.० | — |

(५) उर्जा (एलर्जी)

|       |    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| तेल   | ४० | ३६० | — | — | — | — | — | — | — | — |
| शक्कर | ४० | १६० | — | — | — | — | — | — | — | — |

|     |      |     |      |     |      |      |      |      |    |        |
|-----|------|-----|------|-----|------|------|------|------|----|--------|
| योग | २३६० | ५७८ | १२३६ | ५०० | ७६६५ | १.७२ | १.२८ | १५.५ | ४७ | ६०३.०० |
|-----|------|-----|------|-----|------|------|------|------|----|--------|

*For Clean & Smooth Shaves*

**USE STAINLESS**

**"MORNING STAR" BLADES**



**Ms. R.C.H. Barar & Co.**

**Barar House**

**237-243 ABDUL REHMAN STREET,**

**BOMBAY-3.**



PHONE 5 **326039**

*ENQUIRIES SOLICITED*

खाद्य-पदार्थों की तालिका । दूध को लस्सी के रूप में लिया जा सकता है  
अथवा सोने के समय अनुपात कटोरी नाप में दिया गया है—

### तालिका

सुबह का नास्ता—

चाय—एक कप

पोहा—एक प्लेट

सन्तरा—एक

दिन का भोजन—भिण्डी भकोसी हुई—एक कटोरी

टमाटर कटे हुए—एक प्लेट

दही—एक कटोरी

फुल्के—४

गाजर-मटर पुलाव—१ बड़ी कटोरी

मेव—१ छोटी

जल-पान—

चाय—एक कप

आलूचिप्स—१ प्लेट

भोजन—मूग की दाल के साथ पालक भाजी—१ कटोरी

गाजर सलाद—आधो कटोरी

हरी चटनी—

तूर की दाल—१ कटोरी

रवा खीर—१ बड़ी कटोरी

वाजरी-मकाई—२ मध्य आकार की

[ प्राध्यापिका—एस० वी० टी० कॉलेज, आप होम  
साइन्स्ट, बम्बई ]



न रसदठाए भु जिज्जा जवणदठाए महामुणी

—उत्तराध्ययन ३५।१७

भोजन स्वाद के लिए नहीं, किन्तु जीवनयात्रा को सुखपूर्वक चलाने के लिए करना चाहिए ।



मनुष्य—शेर, चीता आदि मांसाहारी जानवरों की तरह पानी को “चप-चप” कर नहीं पीता है, इस आदत के कारण वह शाकाहारी प्राणी है ।

—ज्योफ्रे एल० रड्ड (सचिव वैजिटेरियन सोसाइटी-इंग्लैण्ड)





● खाने को आधा करो, पानी को दूना,  
कसरत को तिगुना और हसना चौगुना ।



दीपो भक्षयते ध्वान्तं कज्जल च प्रसूयते ।  
यदन्त भक्षयेन्नित्यं जायते तादृशी प्रजा ॥  
— चाणक्यनीति

दीपक अघकार का भक्षण करता है, परिणाम  
स्वरूप काजल उत्पन्न करता है। उसी प्रकार  
मनुष्य जैसा अन्न खाता है, वैसी ही उसकी  
सन्तानें होती हैं ।



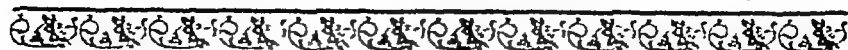
*With Best Compliments*

FROM

**AJANTA PRINT ARTS**

Off-5, Khattar Galli,

**BOMBAY-4**



शराब, धूम्रपान, चाय, काफी के व्यसन छुड़वाना प्राकृतिक चिकित्सक के जीवन का अंग है, किन्तु इन व्यसनो को छुड़वाने की अपेक्षा मांसाहार छुड़वाना अधिक कठिन समस्या है।

शाकाहार की उपादेयता का ज्ञान कर लेना आसान है। शाकाहार के लाभ हृदय में बैठ जाने पर भी शाकाहारी बन जाना कठिन होता है।

मांस का त्याग ही नहीं, किसी भी आदतन आहार में परिवर्तन कर देना कई रोगियों में प्रायः असम्भव पाया जाता है।

मैसूर के प्राकृतिक चिकित्सालय में अनुभव आया कि रोगी चावल के बदले लम्बे समय तक रोटी अपना लेने में कठिनाई महसूस करते थे।



## मांसाहार का विकल्प— कुकुरमुत्ता

डा० विनयकुमार जैन

[ प्रमुख चिकित्सक नगर-निगम प्राकृतिक  
चिकित्सालय, जबलपुर ]

[ आयुर्वेद में प्रतिनिधि (सबस्टीट्यूट) औषधि उस औषधि को कहते हैं, जो निर्देशित औषधि के अभाव में काम में ली जा सके, अर्थात् उसमें न्यूनधिक वे सब गुण निर्देशित औषधि के पाये जाते हैं। प्रस्तुत लेख में मांस के पौष्टिक आदि गुणों के प्रतिनिधि के रूप में नये पदार्थ की खोज और उसके गुणों का वर्णन है।

यह मांसाहार-व्यसन की समस्या का हल है। आदतन मांसाहारियों के लिए और पोषण की दृष्टि से मांसाहार का विकल्प खोजनेवालों के लिए लेख उपयोगी है। —संपादक]

रोटी को वे दक्षिणवाले 'उपवास' का भोजन मानते हैं। वे कहते 'आज तो उपवास है।' भले ही पेट भर रोटियां खाली हो।

वगाल के भयानक अकाल में गुजरात और राजस्थान से बाजरा भेजा गया था, किन्तु चावल के आदी बगालियों की भूख की शक्ति इससे नहीं होती थी, न इससे उन्हें शक्ति ही मिलती थी।

मांसाहारी से शाकाहारी बनने की समस्याएँ इससे कहीं अधिक कठिन हैं क्योंकि—

१—मांस एक उत्तेजक भोजन है। उत्तेजक आहार का त्याग कर देना अधिक कठिन है। जैसे तम्बाकू, शराब आदि छोड़ना।

२—आदतन आहार छोड़ देना भी कठिन है।

३—इसके पीछे 'शक्तिदायक' होने का मिद्धान्त है। मांस को विज्ञान ने इसके प्रोटीनो के कारण शक्तिदायक मानकर मानसिक दृष्टि से 'पकड़' स्थायी बनाने में सहयोग दिया है।

आज के वैज्ञानिक युग में इस समस्या को दया-धर्म के सहारे और स्वर्ग-भोग के लोभ से हल नहीं किया जा सकता। मन बड़ा प्रबल है। जब हारने लगता है तो 'धर्म का' सहारा लेने पर 'बल से' अपना 'इच्छित' प्राप्त कर लेता है। 'तर्क' और 'विज्ञान' का सहारा लेकर इसकी 'उपयोगिता' सिद्ध करता है और न मिलने पर कमजोरी महसूस करता है। रोगी चिन्तन करते हैं वे शक्तिदायक और पौष्टिक आहार नहीं ले रहे हैं। उनका यह मन में पैठा हुआ विचार उनकी कमजोरी को बढ़ाने में और अधिक कारणीभूत हो जाता है।

इस प्रकार यह समस्या मुख्यतः मानसिक है। हर दूसरे, तीसरे या चौथे दिन इन्हे मांस चाहिए ही। इस स्थिति में इनकी चिकित्सा कैसे चलाई जाय ?

इसी चिन्तन में एकदिन एक रोगी ने बताया कि मैं 'बीटन व्हीट (भिगो-कर कूटकर चावल की तरह सफेद बनाया हुआ गेहूँ) उबाल कर उसे चावल के बदले चला लेता हूँ। इससे कमजोरी नहीं आती।' रोटी से इन्हे कमजोरी आती थी।

अर्थात् मन धोखे में आ गया। उबले चावल की आकृति की चीज मिल गई तो मन में समझ लिया वह चावल खा रहा है। और चावल जैसी ही इससे शक्ति मिल रही है।

यही सिद्धान्त काफी-चाय छुड़वाने के काम आता है। काफी के बदले गेहूँ की (काफी) जले गेहूँ का पिसा हुआ पावडर) पीकर काफी-चाय की आदत छोड़ देना आसान है। रोगियों पर ऐसे प्रयोग का हमने अनुभव किया है।

काफी के बदले गेहूँ की काफी पीकर मन में सन्तोष कैसे कर लिया ? वही काफी-सा कत्यर्थ रूप, वह काफी की जली-जली-सी गंध, वही कड़वा-कड़वा सा स्वाद गेहूँ की काफी में मिला तो मन धोखा खा गया और काफी की आदत छूट गई—बिना कैफीन आदि उत्तेजक द्रव्यों के ही। देखिए, मन कैसे फुसलाया जाता है ?

इसी सिद्धान्त पर, मासाहार के मामले में भी मन को फुसलाया जा सकता है। तो ऐसा कौन सा पदार्थ है जो शाकाहारी हो, किन्तु उसमें मास की गंध और मास का स्वाद भी मिले ?

‘कुकुरमुत्ता’—साप की छतरी जिसका दूसरा नाम है—इस कसौटी पर खरा उतरा है। इसमें मास का स्वाद और गंध है। यह केवल मानसिक सन्तोष या धोखा देकर ही मास का स्थान लेने में सक्षम नहीं है, बल्कि वैज्ञानिक दृष्टि से भी खरा उतरा है। इसमें वे तत्व पाये जाते हैं, जो इसे मास में ऊँची कोटि पर स्थान देते हैं, क्योंकि इसमें वे सड़ाघ पैदा करनेवाले तत्व नहीं हैं, जो मास में हैं।

इसमें अधिक मात्रा में प्रोटीन है। खनिज लवण हैं, विटामिन ‘बी’, ‘सी’, ‘डी’ आदि हैं। यह हृदय-रोग को ठीक करने में लाभप्रद है।

इसमें नियासिन और पैटोथिनिक अम्ल काफी मात्रा में पाये जाते हैं, जो चर्म-रोग और हाथो-पैरों की जलन पर कारगर सिद्ध हुए हैं।

काफी मात्रा में इसमें कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा, ताम्बा और पोटैश पाये जाते हैं। हड्डी के बनने और आँखों की रोशनी के लिए आवश्यक तत्व हैं।

इसमें खून की कमी की बीमारियों को दूर करने के लिए भारी मात्रा में फोलिक एसिड है, अम्ल है।

स्टार्च के अभाव में यह मधुमेही के लिए अच्छी तरकारी है। प्रोटीन बाहुल्यता के कारण यह कम वजनवालों के लिए वजन बढ़ानेवाला सिद्ध हुआ है। पंजाब, सिंध और हिमाचल प्रदेश में रुचि के साथ इसकी सब्जी और अन्य पदार्थ बनाये जाते हैं। इसके अनुपम स्वाद के कारण ही पंजाब से दूर रहने वाले प्रवासी पंजाबी अपनी शादियों और पार्टियों में इसके व्यंजन अवश्य बनाते हैं।

इसकी उत्पादकता के कारण ही इसकी कृषि को प्रोत्साहन दिया जा रहा है। भारत सरकार द्वारा राष्ट्रसंघ के सहयोग से हिमाचल प्रदेश में अनुसंधान हो रहा है और उत्पादन में वृद्धि हो रही है।

इसकी गंध और स्वाद मास के समान होने से इसका सेवन कर मासाहारी व्यक्ति मास को भूल जाता है। मासाहार के बिना काम चलाया जा सकता है।

कुकुरमुत्ता की तरह कटहल के बीज का व्यंजन भी मास का स्थान लेने में समर्थ है।

इमे वै मानवा लोके नृशंसा मास-गृद्धिनः ।

विसृज्य विविधान् भक्ष्यान् महारक्षो गण इव ॥

—युधिष्ठिर भीष्म संवाद—महाभारत अनुशासन पर्व

—ये लोग जो तरह-तरह के अमृत से भरे शाकाहारी उत्तम पदार्थों को छोड़कर घृणित-पदार्थ—मांस आदि खाते हैं । वे सचमुच राक्षस की तरह दिखाई देते हैं ।

मांसभक्षैः सुरापानै मूर्खैश्चाक्षरवर्जितैः ।

पशुभिः पुरुषाकारैर्भारि क्रान्तास्ति मेदिनी ॥

—चाणक्यनीति

—मांस खानेवाले, शराब पीनेवाले, बिना पढ़े-लिखे, मूर्ख पुरुष जानवर के समान होते हैं । इनसे तो धरती माता सदैव दुःखी रहती है ।



With Best Compliments From

**BARAR TRADING Co.**

239, Abdul Rehman Street

**Bombay-3**

भोजन का सम्बन्ध स्वाद से नहीं स्वास्थ्य से है। अधिकांश लोग गैर जानकारी में स्वास्थ्य को चौपट कर देनेवाला भोजन ग्रहण करते हैं। भोजन का चुनाव सही ढंग से होना चाहिए।

## भोजन का चुनाव कैसे करें ?

—धर्मचन्द सगवगी

[प्रख्यात योग प्रशिक्षक

प्राकृतिक चिकित्सक]



आजकल कुछ लोग भोजन के बारे में सावधान होते जा रहे हैं। उनकी समझ में यह आता जा रहा है कि भोजन का सम्बन्ध स्वाद से नहीं, स्वास्थ्य से है। इसीलिये वे खाद्य पदार्थों का स्वास्थ्य की दृष्टि से मूल्य आक कर तब उसका उपयोग करना चाहते हैं।

लेकिन यह बात बहुत कम लोगों पर ही लागू होती है। अधिकांश लोग या तो स्वाद के वशीभूत होकर भोजन करते हैं या अपनी गैर-जानकारी में ऐसा भोजन करते हैं जो उनके स्वास्थ्य को एकदम चौपट कर देता है।

यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि आज की सम्यता की, जिसे बहुत बड़ी देन मानते हैं और जो सम्य एव सम्पन्न परिवार का मुख्य रूप से खाद्य है गाने सफेद मंदा और चीनी, यह दोनों ही स्वास्थ्य की दृष्टि से सबसे बढकर नुकसानदेह है। यहा हम इन दोनों ही चीजों के बारे में जरा विस्तार से बतायेंगे।

सफेद चीनी को प्राकृतिक चिकित्सा के लोग सफेद जहर कहते हैं। चीनी में कार्बोहाइड्रेट का ही भाग है जिनमें न तो कोई विटामिन और न कोई खनिज-तत्व ही है। पहले जमाने में लोग खाडसारी का प्रयोग करते थे, जिसमें

नुकसान पहुचानेवाली चीज नहीं थी, लेकिन आज के सम्यता के जमाने में चीनी का ही प्रचलन हो गया है जो हानि ही हानि पहुचाती है। दरअसल देखा जाए तो सफेद चीनी को मनुष्य का खाद्य नहीं मानना चाहिए। यह केवल नर्वस सिस्टम (शरीर की स्नायु व्यवस्था) को उत्तेजना देता है और शरीर के मुख्य अंगों को शक्ति पहुचाने का काम नहीं करता। यहां यह बात ध्यान में रखनी चाहिए कि जो खाद्य पदार्थ शरीर में जाए वह शक्ति पैदा करने वाला हो। चीनी शरीर के अंगों पर उत्तेजनात्मक प्रभाव डालती है। और इससे शरीर में काफी मात्रा में इनसुलिन तैयार नहीं हो पाती और बिना इनसुलिन के चीनी शरीर में लाभजनक हो ही नहीं सकती। इस तरह यह मधुमेह की बीमारी पैदा करती है और इसके साथ ही लीवर को भी खराब करती है।

इसी प्रकार सफेद मैदे से बना हुआ खाद्य-पदार्थ बाजारों में विकता है और मध्य तथा आधुनिक कहे जानेवाले उसे बड़े चाव से खाते हैं, क्योंकि इसे वे आधुनिकता की निशानी समझते हैं, लेकिन उनको यह जानना चाहिए कि इस खाद्यपदार्थ को तैयार करने में शरीर को नुकसान पहुचानेवाले रसायनिक द्रव्य मिलाए गए हैं। इसमें वह एक रसायनिक द्रव्य भी मिलाया जाता है जिसे एंटीफ्रीज मिक्सचर कहते हैं जो मोटर की मशीनरी के काम में आता है फिर इसके साथ ही जिस वारीक मैदे से ये खाद्य पदार्थ बनाये जाते हैं उस मैदे में विटामिन नहीं रहते, क्योंकि आटे को वारीक पीसने में उसके सारे विटामिन नष्ट हो जाते हैं। केवल उसमें थोड़ा बहुत स्टार्च और घटिया किस्म का प्रोटीन बच जाता है, किन्तु मैदे को सफेद बनाने के लिए जो रसायनिक द्रव्य काम में लाया जाता है उसमें यह नाममात्र का प्रोटीन भी नष्ट हो जाता है, क्योंकि उस रसायनिक पदार्थ से एमिको एमिड नामक तत्व नष्ट हो जाता है और इस प्रोटीन का निर्माण होता है। मैदा को सफेद करते समय गेहूँ का मुख्य तत्व जैसे खनिज पदार्थ, तैल पदार्थ, ऊँचे दर्जे की प्रोटीन, विटामिन आदि नष्ट हो जाते हैं और जो कुछ बच रहता है उसे भूमी आदि के नाम पर छानकर बाहर फेंक देते हैं जबकि उसी में कुछ तत्व बचा रहता है।

इसका उदाहरण देने से बात और भी स्पष्ट हो जावेगी। अमेरिका में मैदा को और भी सफेद करने के लिये नेट्रोजीन ट्रिक्लोराइड नामक रसायन काम में लाया गया। इससे मैदा निरसन्देह और भी साफ हो गया और उससे जो रोटी तैयार हुई, जब उस रोटी को कुत्तों को लगातार खिलाया गया तो उन्हें हिस्टीरिया उभड़ आई। आखिरकार सरकार को वाध्य होकर उस रसायनिक पदार्थ को मैदे में मिलाने से रोक देना पड़ा। हालांकि मिलवालों ने क्लोरसून हाइक्साइड नामक दूसरा पदार्थ मिलाना शुरू किया। किन्तु यह

जानना चाहिए कि इस रसायनिक पदार्थ के व्यवहार से नाडी-दौर्बल्य, चमड़े पर चकत्ता और श्वास लेने में तकलीफ होने की बीमारी पैदा हो जाती है। इतना ही नहीं स्वास्थ्य को नष्ट करनेवाले और भी पदार्थ इसमें मिले होते हैं जैसे नाइट्रोजीन, परीक्साइड, प्रोपनिक एसिड, पोटेशियम ब्रामेड, नेट्रेजीन आक्साइड और सोडियम अल्यूमीनियम सल्फेट मिली होती है।

अब हम संक्षेप में यह बता देना चाहते हैं कि गेहूँ स्वयं स्वतन्त्र एक खाद्य है और उसका लाभ तभी होता है जब उसे प्राकृतिक रूप में इस्तेमाल किया जाए। इसमें विटामिन 'बी-कपलेक्स' की मात्रा पाई जाती है जो कि एक दुर्लभ विटामिन है और जो शरीर, मस्तिष्क और स्नायु के निर्माण और पोषण के लिए परमावश्यक है साथ ही भोजन के बारे में विचार करते समय हमें प्रोटीन के महत्व को भी नहीं भूलना चाहिए। हमारे शरीर में जो रक्तकोष हैं, वे प्रोटीन से ही मुख्यतः बनते हैं। हमारे शरीर का मांस, शरीर के अन्य अंग मस्तिष्क आदि का निर्माण भी मुख्यतः प्रोटीन से ही होता है।

प्रोटीन दो तरह की होती है। एक उत्तम कोटि की और दूसरी साधारण। उत्तम कोटि की प्रोटीन शरीर के नष्ट हुए तन्तुओं का निर्माण करती है। यह दूध, पनीर, गेहूँ के मोटे आटे, सोयाबीन और सूखे मेवों में पाई जाती है। दूसरे दर्जा की प्रोटीन सूखी बीन, मटर आदि में पाई जाती है। जब प्रथम कोटि की प्रोटीन से इस प्रोटीन का मेल हो जाता है तब शरीर के विकास में इससे सहायता मिलती है। अब यहाँ कुछ ऐसे खाद्यों की सूची देते हैं जिनका उपयोग नहीं करना चाहिए।

१—ऐसे खाद्य-पदार्थों को न लें जिनके प्राकृतिक रूप को नष्ट करके रसायनिक पदार्थ आदि मिलाये गये हैं। चीनी का इस्तेमाल एकदम बन्द कर दें।

२—जो अनाज व फल अप्राकृतिक साधनों से पकाये गये हों, उन्हें न लें, क्योंकि उनका मुख्य तत्व और विटामिन नष्ट हो जाता है। अप्राकृतिक रूप से पकाये टमाटर, मन्तरा, और नींबू के अधिकांश गुण इसी तरह हो जाते हैं।

३—जो खाद्य-पदार्थ एक लम्बे अर्से तक ठण्डे घरों में रखे गये हों उनको काम में न लायें। मन्तरा तो यदि ठण्डे घर में आधे घण्टे तक भी रख दिया गया तो उसका विटामिन नष्ट हो जाता है।

४—बन्द ढक्कों का खाद्य एकदम बन्द कर दें, इसके तो प्रायः सभी विटामिन नष्ट हो जाते हैं।



५—घर में जो खाद्यान्न बर्षों से खेतों में पड़े हों उनको काम में न लायें ।  
साग-सब्जियों को ज्यादा उवाल देने से भी उनके तत्व नष्ट हो जाते हैं ।  
साग-सब्जियों के रंग को बनाये रखने के लिए रंगों का कतई इस्तेमाल न करें ।

६—ऐसे खाद्यों का इस्तेमाल न करें जो किसी असली पदार्थों की नकल की गई हों ।

७—जिन पदार्थों पर नकली रंग बनाने के लिए रंग चढ़ाये गये हों, उन्हें न लें ।  
दूध अपने आप एक महान् खाद्य है । शरीर के सारे अंगों को पोषित करनेवाले इसमें प्रायः सारे गुण विद्यमान हैं ।

[ —जैन हाऊस,  
८/१ एसप्लेनेड (ईस्ट) कलकत्ता-१ ]

मांसमक्षण पाचन सस्थान को अस्त-व्यस्त कर देता है । यह लार को अल्कली से एसिडिक बना देता है । इस कारण लार-भोजन को पचाने का गुण खो देती है और पाचन सस्थान निष्क्रिय हो जाता है ।

❀—❀—❀—

❀ With Best Compliments FROM

❀ *Bajaj Steel Industries (P.) Ltd.*

❀ IMAMBADA ROAD  
❀ NAGPUR-440002

❀ Manufacturers of—

- ❀ 1 Improved Bajaj' Double Roller Cotton Gins
- ❀ 2 Two Tonne Capacity 'Bajaj' Bullock Carts
- ❀ 3 Asbestos Cement Pipes in Various Sizes for Irrigation Purposes
- ❀ 4 Special Type of Fabrication Work

—❀—❀—❀—❀

---

## आहार का मन पर प्रभाव

---

—कचन भादानी



उस दिन एक प्रीतिभोज से लौटी तो पेट कुछ भारी-सा लग रहा था। वार-वार प्यास लग रही थी। मन भी कुछ अस्वस्थ प्रतीत हो रहा था। हमेशा की स्फूर्ति शिथिलता में बदल गई। कारण स्पष्ट था—उस दिन भोजन अत्यधिक गरिष्ठ था।

एक लोकोक्ति है “जैसा खाय अन्न वैसा होवे मन” पाश्चात्य सस्कृति भी इस बात का समर्थन करती है “साउण्ड माइण्ड इन ए साउण्ड बॉडी” स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास रहता है। गीता में भोजन के तीन प्रकार बताये गये हैं —

---

भोजन की गरिष्ठता नहीं, भोजन की सन्तुलितता उत्तम स्वास्थ्य की कारणभूत होती है। प्रशांत मन, प्रसन्न चित्त व सात्विक भोजन स्वास्थ्य को संरक्षण प्रदान करते हैं।

---

१—तामसिक भोजन, २—राजसिक भोजन एवं ३—सात्विक भोजन।

तामसिक भोजन हमारे चित्त की वृत्तियों को उग्र बनानेवाला होता है। राजसिक भोजन का अधिक प्रयोग व्यक्ति को सुस्त व निरुत्साही बनाता है पर सात्विक भोजन हमारे चिन्तन को उदार, सहनशील, विकसित और प्रमुदित बनाता है।

अधिक चटपटे और मिर्च मसालेदार भोजन करनेवाला व्यक्ति अधिकतर क्रोधी स्वभाव का पाया जाता है, बात-वेबात वह क्रोध से भर जाता है और न करने योग्य और न कहने योग्य कार्य क्रोध के आवेग में उसके द्वारा हो जाते हैं। क्रोध शरीर व मन दोनों को असन्तुलित करनेवाला है।

अधिक चिकनाई युक्त भोजन करने से शरीर पर मोटापा बढ़ने लगता है और शरीर का वजन अधिक बढ़ जाने पर उसे श्रम करना कठिन मालूम पड़ता है। उसका जीवन आरामप्रिय बन जाता है उसके हर कार्य में आलस्य व निरुत्साह झलकते हैं।

अधिक तामसिक भोजन करने से हमारे मन में अनेक प्रकार के आवेग उत्पन्न होते हैं। एक प्रसिद्ध डाक्टर ने बहुत से रोगियों पर परीक्षण करने के बाद यह निष्कर्ष निकाला कि ५० प्रतिशत मरीजों के कोई रोग ही नहीं होता, सिर्फ मन की विकृति से वे अपने आपको रोगी अनुभव करते हैं और उनका निदान भी उनकी मानसिक शक्ति का विकास करके किया जा सकता है। हमारे शरीर में होने वाली बीमारियों में आधी बीमारियों का मूल क्रोध आवेग है। ईर्ष्या, चिन्ता, भय, क्रोध, अभिमान ये अनेक प्रकार के आवेग हमारे मन में विद्यमान रहते हैं। अक्सर मिलते ही ये अपना प्रभाव दिखाना शुरू कर देते हैं। जितनी मात्रा में हमारा खाना सात्विक रहेगा उतनी ही हममें आवेगों की कमी रहेगी और आवेगों की कमी से हमारा मन स्वतः शान्त बन जायेगा।

यूज थ्री फिजीशियन—फर्स्ट डाक्टर क्वायट, देन डाक्टर मेरी माड्ड, एण्ड देन डाक्टर डाइट।

स्वास्थ्य के संरक्षण के लिए इन तीन डाक्टरों का उपयोग करना आवश्यक है। पहला मन की शक्ति, दूसरा चित्त की प्रसन्नता और तीसरा सात्विक भोजन।

[ —द्वारा डा० जेठमल भसाली  
श्रीङ्गरगढ (चुरू—राजस्थान)— ]

- 
- ० योग उमी व्यक्ति को दुःखमुक्त करता है, जिसका आहार-विहार, स्वप्न-जागरण और कार्य प्रयत्नयुक्त होता है।

—श्रीमद् भगवद्गीता

- ० परिश्रमो मिताहारो, भूगतावशिनी सुतो,  
तावनाहत्य नैवाऽहं वैद्यमन्यं समाश्रये ॥

परिश्रम और मिताहार ये दो पृथ्वीस्थ अश्विनी पुत्र हैं। मैं इन्हें छोड़ कर किसी तीसरे वैद्य का आश्रय नहीं लेता।

# शाकाहारी सिद्धान्त

के

## विभिन्न पक्ष

—डॉ० जे० एम० जस्सावाला

डॉ० जस्सावाला चालीस वर्षों से शाकाहारी सिद्धांत के प्रति वैज्ञानिक चिन्तन के प्रसार, अध्ययन और अभ्यास के लिए अपना जीवन अर्पित किये हुए हैं। १९५७ में 'शारीरिक औषध' पर डॉक्टरेट प्राप्त की और 'इंटर नेशनल फेडरेशन आफ साइंटिफिक रिसर्च' भारत में अध्यक्ष-सचालक नियुक्त हुए। 'लीविंग द वेजिटेरियन दे' पुस्तक में आपने शाकाहारी पद्धति के कई पक्षों पर विचार किए हैं। यहां उसी पुस्तक के कुछ अंश प्रस्तुत हैं।



### आचारिक-पक्ष .

पूर्व में शाकाहारी सिद्धान्त आचारिक आधारों पर मान्य हुआ था, शाकाहारी सिद्धान्त आचारिक दृष्टि के अतिरिक्त भी कुछ है, यह एक 'जैवी' विधि है। यह महत्वपूर्ण सत्यों में से धर्म की तरह ही हो जाती है। सम्पूर्ण जीवन का एक ही उद्गम है। यह विधि इस मान्यता की स्वीकृति है। मांस ऐसा उत्तेजक है जो धूम्र और मद्यपान की ललक पैदा करता है और इससे जीवन नष्ट होता है। सामान्य नैतिक कारणों से भी मासाहार जीवन के विनाश का सूचक है जिससे नैतिकता के विपरीत कोई भी गम्भीरतम दुष्कर्म कर सकता है जबकि पशु का जीवन भी उसी तरह दिव्य है जैसे सम्पूर्ण जीवन दिव्य है।

मास देखने और सूघने में भी अप्रिय है। यदि एक ओर हमारे सामने फलो और सब्जियों का कटोरा हो और दूसरी ओर कच्चे मास के टुकड़े हो तो हमारे देखने का भाव, स्पर्श करने का भाव, सूघने का भाव अविलम्ब पहले का ही चयन करेगा, क्योंकि सौन्दर्यपरक दृष्टि से यही सर्वाधिक सन्तोषप्रद होता है। मृत और छिन्न मास के आहार पर रहने का विचार सौन्दर्य की रुचि पर आघात करता है। मास और अण्डे रसोईघर में ले जाए जाने से पूर्व कई दिनों यहाँ तक कि महीनो रेफ्रिजरेटर में रखे जाते हैं, हरे और नीले दिखनेवालों की सन्देहात्मक गंधों के कारण जिनकी रसायनों और द्रव्यों से चिकित्सा कर ली जाती है। यहाँ तक कि अप्राकृतिक विधि से चर्बी बनाने की विधि जिससे वजन और लाभप्रद बाजार-कीमत बढ़ाने जानवरों का उपयोग किया जाता है, इससे उनके कत्ल के बाद मास के उत्पादनों पर भी घातक प्रभाव होते हैं। यह तो अच्छी तरह से ज्ञातव्य तथ्य है कि सर्वाधिक उदाहरणों में मनुष्य-प्राणी पर मास का अधिकृत व्यवस्थित विप और प्रारम्भिक बीमारियों का पर्यायवाची ही है। बिना किसी प्रश्न के लाभप्रद होते हुए भी इस अप्राकृत और अमानवीय कार्य से हम श्रेष्ठ परिणामों की प्रत्याशा क्यों करें? मनुष्य के लिए भोजन में बदल जाने से कुछ ही पूर्व सूअरों, मुर्गियों और दूसरे प्राणियों पर तुच्छ व्यवहार आरोपित करे ही क्यों? हत्या और मासाहार की विधि महज गवारपन है।

### मानववादी पक्ष

तालस्ताय ने बड़ी सादगी से कहा है—‘शाकाहारी पथ्य मानवतावाद का तीखा परीक्षण है।’ यह सभी शाकाहारियों पर लागू नहीं होता, क्योंकि पिछली कई शताब्दियों में शाकाहारी सिद्धान्त भारत में नैतिक धार्मिक अथवा मानवतावादी उपासना की अपेक्षा परम्परागत रीति और आदत हो गई है।

कोई व्यक्ति जो शाकाहारी है, आवश्यक नहीं है कि वह श्रेष्ठ व्यक्ति हो। वह निर्दयी भी हो सकता है और यहाँ तक कि पशुओं के प्रति होनेवाली निर्ममताओं और पीड़ाओं से उदासीन होता हुआ हृदयहीन भी हो सकता है। परन्तु शाकाहारी सिद्धान्त अपने व्यापक पक्षों में जीवन की श्रेष्ठ पद्धति है। पशुओं को मृत्यु और खतरे का पूर्वाभास हो जाता है। कसाईघर में ले जाए जाने हेतु उन्हें बहुत ही जगली पन से पीटा जाता है और लहू की दुर्गन्ध में वे आतंकित और भयभीत हो जाते हैं। मठों में निरीह प्राणी मठोठ-दिया जाता है अथवा होश की अवस्था में उसका गला काट दिया जाता है। तब

रक्तप्रवाह होता है, खाल झूलती है, अतडिया बाहर निकाली जाती है और चीर-फाड़ की जाती है। यह सारी प्रक्रिया तब की जाती है जबकि पशु गर्म रहता है। कोई भी दया और भावना का व्यक्ति इस प्रकार की निर्मम हत्या और कष्टदायक चीखों का शायद ही साहस करे।

### धार्मिक पक्ष

हम पवित्र आलेखों में पाते हैं—ठहरिए, मैंने आपके हर प्रकार का भोजन देनेवाला बीज दिया है और प्रत्येक वृक्ष जिसमें फल है, आपके लिए मांस की तरह ही होगा।' जोरास्टर और बुद्ध का अनुयायी भोजन के रूप में मांस शायद ही ले सके। इसी तरह एक कर्मयोगी या प्रबुद्ध आत्मा भी मांस को नहीं लेगी। एक प्रबुद्ध और सभ्य व्यक्ति का शाकाहारी सिद्धान्त को जीवन के धर्म के रूप में स्वीकार लेना परम कर्तव्य है जिससे आचारिक और धार्मिक विश्वास प्राप्त किए जा सकते हैं। इसलिए शाकाहारी सिद्धान्त मात्र धार्मिक क्रिया नहीं है, मात्र एक आदत नहीं है वरन् जीवन की एक विधि है।

### आर्थिक पक्ष .

क्या ससार आबादी से भर नहीं जाएगा? विचारिए, मनुष्य अपना व्यवसाय बढ़ाने, स्वार्थी उद्देश्यों की पूर्ति करने 'पशु-मांस' का पोषण करता है।

किसी की यह तथ्य नहीं भुलाना चाहिए कि मांस के लिए विशेष रूप से पोषक पशु को अपने भोजन के लिए मनुष्य की अपेक्षा अधिक जमीन की आवश्यकता पड़ती है। थोड़े से पशु बढ़ाने में जमीन का बहुत बड़ा हिस्सा काम में आता है और जमीन खाली हो जाती है। जितनी एकड़ जमीन पशुओं को बढ़ाने चरागाह के काम ली जाती है, उस मांस से बहुत थोड़े से व्यक्तियों को ही खिलाया जा सकता है। यदि धान, दाना, फल, सब्जियाँ उगाई जाएँ, उससे अनेक परिवारों को ही तृप्त नहीं किया जाएगा, वरन् उसी समय, उच्च गुणात्मकता और पोषण का भोजन भी पैदा किया जा सकता है।

### नैतिक पक्ष :

नैतिक क्षेत्र में आने पर हमें लगता है कि मांसाहार, घृम्रपान, मद्यपान और अन्य बाधक आदतों की ओर ले जाया जाता है जो व्यक्ति भोजन लेता है, उसका एक निश्चित प्रभाव होता है—केवल शारीरिक दृष्टि से ही नहीं मनोवैज्ञानिक दृष्टि से भी राजसी भोजन व्यक्ति को लोभी, व्याकुल और विनाशकारी बनाता है जबकि सात्विक भोजन रचनात्मकता और ध्यानावस्था देता है।

—[१४० कम्बाला हिलरोड, बम्बई २६]

ENAMELLED COPPER WIRE WITH  
REPUTATION OF QUALITY AND  
BACKED BY CONSISTANT  
SALES POLICY



*Manufacturers*

## **Bharat Insulation Co.**

B-32, Wagle Industrial Estate,  
ROAD No. 18, **THANA-400604**

*Telex* 011 2685

*Phone* : 593911-12

*DELHI OFFICE :*

4653-21, Malhotra Bhavan,  
*Daryaganj, DELHI-110006*

PHONE . **27,5818,**

# मांसाहार का निषेध क्यों ? किसलिए ?

—डा० बी० बी० जैन,  
एम ए, पी-एच० डी०

(प्रोफेसर (आगरा कालेज) अंग्रेजी साहित्य  
के मर्मज्ञ समीक्षक एवं आगरा शाखा  
'भारतजैन महामंडल' के अध्यक्ष)



मनुष्य के भोजन, बुद्धि तथा चरित्र में गहरा पारस्परिक संबंध होता है। शुद्ध, सतुलित एवं सात्विक शाकाहारी भोजन करनेवाले व्यक्ति की बुद्धि प्रखर, चरित्र निर्मल तथा भावनायें स्वभावतः शुद्ध एवं कोमल होती हैं। इसके विरुद्ध मांसाहारी व्यक्ति की बुद्धि मंद, चरित्र दूषित तथा भावनार्यें कठोर एवं हिंसक बन जाती हैं। यह कथन केवल धार्मिक किंवदन्ती अथवा आदर्श की दुहाईमात्र नहीं है, अपितु वैज्ञानिक सिद्धान्तों द्वारा प्रमाणित एक आधारभूत सत्य है। जीव-विज्ञान ने सिद्ध कर दिया है कि मनुष्य के मस्तिष्क का विकास तथा उसकी भावनाओं एवं चरित्र का गठन उसके रक्त में मिश्रित कार्पुस्स (Corpuscles), हार्मोन (Hormones), ब्लड प्लेटलैट्स (Blood Platelets) आदि आवश्यक तत्वों के अनुपात तथा संरचना पर निर्भर होता है। इन तत्वों का अनुपात तथा संरचना मनुष्य के भोजन द्वारा निर्धारित होती है। मनुष्य का स्वाभाविक भोजन शाकाहारी भोजन है, जो रक्त के तत्वों के अपेक्षित अनुपात तथा संरचना को स्थिर रखता है। किन्तु मांसाहार स्वाभाविक भोजन न होने के कारण तत्वों के अपेक्षित अनुपात तथा संरचना को बिगाड़ देता है, और अन्ततः हानिकारक सिद्ध होता है। हमारे जैनाचार्यों एवं मनीषियों ने इस सत्य की अनुभूति आधुनिक विज्ञान की खोजों से हजारों वर्ष पहले ही करली थी। अतः जैनधर्म के अन्तर्गत मांसाहार का विशेषरूप से निषेध किया



गया है। भगवान महावीर ने तो मासाहार को अत्यन्त धृष्ट दुर्व्यमनो मे से एक दुर्व्यसन तथा नरक मे ले जानेवाले चार प्रमुख कारणो मे से एक कारण माना है।

### भावनात्मक दृष्टि

मासाहार से मनुष्य के हृदय की कोमल भावनायें नष्ट होती हैं तथा मन मे क्रूरता, उत्तेजना तथा हिंसात्मक विचार बढ़ते हैं। जो मनुष्य जिह्वा के क्षणिक स्वाद के लिये निर्दोष मूक पशु-पक्षियों का वध कर उन्हें खा सकता है, उसके हृदय मे दया, प्रेम, क्षमा और शील की भावनाओं का प्रादुर्भाव हो ही कैसे सकता है ? ऐसे मनुष्य का हृदय निर्दय, कठोर और विकार-ग्रस्त हो जाता है। विकार-ग्रस्त मनुष्य समाज मे अशान्ति और सघर्ष का वातावरण पैदा करता है। व्यक्तिगत, सामाजिक और राष्ट्रीय जीवन की शान्ति के लिये यह आवश्यक है कि मन सात्विक भावनाओं से अनुप्राणित रहे। आज ससार मे अशांति और कलह का जो वातावरण व्याप्त है, उसका एक मुख्य कारण सात्विक भावनाओं की कमी है। मासाहारी व्यक्ति अथवा समाज मे सात्विक भावनाओं का प्रायः लोप हो जाता है। ऐसे व्यक्तियों के कार्य-कलाप, आचार-विचार और भावनाये तामसी-वृत्तियों से रक्त-रजित रहती हैं। ऐसे व्यक्तियों से न्याय, सत्य अथवा सहृदयता की अपेक्षा करना निर्मूल है। इसी कारण अनेक प्रतिष्ठित न्यायाधीश कसाई की गवाही भी नहीं लेते हैं। उनकी दृष्टि मे कसाई इतना निर्दय और क्रूर हो जाता है कि वह मनुष्यता की श्रेणी से गिरकर हिंस्र-पशु की श्रेणी मे आ जाता है। ऐसे हृदयहीन और विवेकहीन व्यक्ति की गवाही का क्या मूल्य है ? जब आदमी किसी को जीवन नहीं दे सकता तो उसे दूसरे जीव के प्राण लेने का क्या अधिकार है ?

### शरीरशास्त्र की दृष्टि

मासाहार के पक्ष मे कभी-कभी यह तर्क दिया जाता है कि इसमे शाकाहार की अपेक्षा पोषक तत्व अधिक होते हैं। यह अत्यन्त ही भ्रमात्मक धारणा है। अब तो पाश्चात्य वैज्ञानिक एवं चिकित्सक भी यह मानने लगे हैं कि शाकाहार ही मनुष्य का स्वाभाविक और सतुलित आहार है और इसी मे मनुष्य के सम्पूर्ण शारीरिक एवं बौद्धिक विकास के लिये आवश्यक पोषक तत्व उचित और सतुलित मात्रा मे पाये जाते हैं। राल्फ वाल्डो ट्राइन का कहना है कि "शारीरिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक शक्तियों का सम्पूर्ण विकास केवल उसी व्यक्ति का हो सकता है, जो मास और रक्त से निर्मित वस्तुओं का भोजन न

करे ।” डा० एच० कैलौग के अनुसार “मांस अथवा उससे निर्मित किसी भी आहार में ऐसे कोई भी पोषक तत्व नहीं पाये जाते जो शाकाहारी भोजन अथवा वनस्पतियों में विद्यमान न हों ।” अपितु सत्य तो यह है कि शाकाहारी वस्तुओं में मांसाहारी वस्तुओं की अपेक्षा कहीं अधिक पोषक तत्व पाये जाते हैं । यह कथन निम्नलिखित तालिका से स्पष्ट हो जायगा—

| वस्तु    |   | पोषक अंशों की मात्रा |
|----------|---|----------------------|
| बादाम    | — | ६१ प्रतिशत           |
| चना, मटर | — | ८७ ”                 |
| चावल     | — | ८७ ”                 |
| गेहूँ    | — | ८६ ”                 |
| जौ       | — | ८४ ”                 |
| घी       | — | ८७ ”                 |
| दूध      | — | ६० ”                 |
| मांस     | — | २८ ”                 |
| मछली     | — | १३ ”                 |

इस वैज्ञानिक विश्लेषण के अनुसार चने, मटर, गेहूँ, चावल, घी, दूध आदि में मांस अथवा मछली से कई गुने शरीर पोषक शक्ति के अंश पाये जाते हैं । अतः साधारण तौर पर शाकाहारी व्यक्ति मांसाहारी व्यक्ति से अधिक बलवान् होता है ।

स्वास्थ्य की दृष्टि से भी मांस निषिद्ध वस्तु है । प्रायः मांसाहार से कैंसर, क्षय, पाइरिया, रक्तचाप, गठिया, लकवा, मृगी, अनिद्रा, उन्माद आदि भयंकर रोग हो जाते हैं । शारीरिक शक्ति तथा मानसिक-प्रतिभा पर भी इसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है । वृद्धावस्था में मांसाहारी व्यक्ति विशेषरूप से एकदम शिथिल हो जाता है और अनेकानेक रोगों से ग्रसित हो जाता है । मांसाहारी व्यक्ति का वृद्धावस्थाकाल अत्यन्त कष्टदायक होता है । अतः मांसभक्षण का सर्वदा त्याग कर देने में ही मनुष्य का कल्याण है ।

- 1 “The highest mental, physical and spiritual excellence will come to a person only when, among other things, he refrains from consuming flesh and blood” (*Ralph Waldo Trine*)
2. “There is nothing necessary or desirable for human nutrition to be found in meat or flesh foods which is not found in and derived from vegetable products.” (*Dr. H Kellog*)

आर्थिक दृष्टि में भी मासाहार का त्याग अत्यन्त आवश्यक है। आज ससार के सामने भोजन की समस्या गभीररूप धारणा कर्त्तवी जा रही है। इस सम्बन्ध में भी कुछ लोगो का यह मत है कि मासाहार के प्रचलन द्वारा खाद्य समस्या का हल निकाला जा सकता है। यह धारणा अत्यन्त भ्रामक है। सत्य तो यह है कि मासाहार के प्रचलन से खाद्यसमस्या और जटिल होती जा रही है। विश्वशान्ति परिषद् (World Pacifists' Conference) में भाषण देते हुए एक बार डा० डोनाल्ड ग्रूम ने कहा था, कि "मासाहारी लोगो की अपेक्षा शाकाहारी लोगो को अपनी खाद्यपूर्ति के लिये कम भूमि की आवश्यकता होती है।" आज कृषि योग्य हजारो एकड़ भूमि भेड़ों और चारागाहों के रूप में भेड़, बकरियो, सूअरो, भैंसो आदि के चरने के लिये छोड़ दी जाती है, जिनमें चरकर ये पशु मोटे हो नके, और तत्पश्चात् काटकर खाए जा सके। इस प्रकार मांस प्राप्त करने के लिये छोटी गई भूमि यदि खेती के प्रयोग में लाई जाय तो उससे कई गुनी खाद्य-सामग्री प्राप्त की जा सकती है। इस सम्बन्ध में एक प्रसिद्ध अर्थशास्त्री श्री पीटर फ्रीमैन कहते हैं, "एक एकड़ भूमि से जो भेड़ो और अन्य जानवरों के लिये चारागाह के रूप में प्रयोग की जाती है, लगभग १००० पौंड गोश्त प्रतिवर्ष प्राप्त किया जा सकता है, किन्तु उसी भूमि से ५००० पौंड अन्न अथवा २०,००० पौंड आलू आदि सब्जिया प्राप्त की जा सकती हैं। आज जबकि विश्व की जनसंख्या तेजी से बढ़ रही है, और जो कि इस शताब्दी के अन्त तक ३,००,००,००,००० तक पहुँच जायगी, यह अत्यन्त आवश्यक है कि भूमि का प्रयोग अधिक से अधिक खाद्यसामग्री प्राप्त करने के लिये किया जाय।"<sup>२</sup>

- 1 "A vegetarian population needs a smaller area of land for its support than one dependent on meat" (*Dr Donald Groom*)
2. "An acre of land used for the grazing of cattle or sheep can produce about 1000 pounds of animal food per annum, but the same acre can produce an average of 5000 pounds of cereals, or as much as 20,000 pounds of vegetables such as potatoes and probably some fruits in addition. With the world's population growing at such a pace that it will reach 300 millions by the end of the century, the urgent necessity of using all land to the best possible advantage can readily be seen."  
(*Mr Peter Freeman*)

इस प्रश्न का आर्थिक पहलू एक और भी है। गाय, बकरी आदि दुग्ध उत्पादक पशुओं का वध आर्थिक दृष्टि से अत्यन्त हानिकारक है। उदाहरण के लिए एक गाय के वश को लीजिये। अर्थशास्त्रियों ने हिसाब लगाया है कि दूध, दही, घी, बेल, गोबर आदि को जोड़कर एक गाय की पूरी पीढ़ी से चार लाख, बहत्तर हजार छह सौ मनुष्य लाभान्वित होते हैं। इसी प्रकार जीव-विज्ञान-विशारदों के अनुसार प्रत्येक गाय के दूध का मध्यमान ११ सेर आता है, और उसके दूध देने के समय का औसत १२ महीने होता है। अतः प्रत्येक गाय के जन्म भर के दूध से २४६६० व्यक्ति एक बार तृप्त हो सकते हैं। इसके अतिरिक्त प्रत्येक गाय कई अन्य गायों और बेलों को भी पैदा करती है। और इस प्रकार उसका वश चलता रहता है। यदि उस गाय का मास-भक्षण के लिये वध कर दिया जाय तो उससे कितनी हानि होगी, इसका अनुमान उपरोक्त सन्ध्याओं से भलीभाँति हो सकता है। अतएव इन उपकारी पशुओं को जो लोग मास-भक्षण के लिये मारते हैं, वे मानव-समाज के शत्रु हैं।

अतः विश्वशान्ति सस्थान के एक गण्यमान सदस्य श्री रिचार्ड बी० ग्रैग कहते हैं, "मैं जैन सम्प्रदाय के इस सिद्धान्त से पूर्णतः सहमत हूँ कि विश्वशान्ति के लिये शाकाहार तथा अहिंसा अत्यन्त आवश्यक है। आज कृषियोग्य भूमि पर निर्भर रहनेवाली जनसंख्या का दबाव बढ़ता जा रहा है। अतः ससार की खाद्यसमस्या का हल तभी निकाला जा सकता है, जब लोग मास-भक्षण का त्याग कर दें। अतएव जो लोग मास भक्षण करते हैं, वे दूसरे लोगों को भूखे रखने के लिये जिम्मेदार हैं।"<sup>3</sup> अस्तु धार्मिक, नैतिक भावात्मक, मानवीय, आर्थिक आदि प्रत्येक दृष्टिकोण से मास भक्षण एक अत्यन्त भयावह, घृणित एवं निन्दनीय कृत्य है।

[—१८, रामनगर कालोनी, आगरा]



1. "I agree with the Jama belief that vegetarianism is now a real element in Ahimsa and a factor in the promotion of world peace. There are now in the world too many people to be supported by the available acres of tillable land. Only if people stop eating meat can everyone be fed. So people who eat meat are causing others to starve." (Mr. Richard B. Gregg)



भगवान्  
महावीर  
ने कहा है

- स्वादवृत्ति साधक की साधना को धुआ और फोयला बना देती है ।



- 'कवीरा' क्षुधा है कूकरी, करत भजन मे भङ्ग ।  
या को टुकरा डालि कर, भजन करो निःशक ॥



For Draughtsmen & Engineers

**REKHA DEGREE PENCIL**

Equal to the world's best

MANUFACTURED BY

**Lion Pencils Private Ltd.**

95, MARINE DRIVE, BOMBAY—2

मूल प्रश्न यह नहीं कि हम क्या खाते हैं ? हम वही खाते हैं, जिसके कि हम अभ्यस्त हैं । शाकाहार का अभ्यस्त होना स्वस्थ व प्रसन्न रहने के लिए अनिवार्य है ।

## प्रोटीन विषयक सत्य

—डा० जोन नुस्तबाम

[ फ्रास के लगनशील शाकाहारी ]



क्या आपने ध्यान दिया है कि पाश्चात्य देशों में मासाहार के बारे में कितना प्रचार किया जाता है । वे लोगो को यह विश्वास दिलाने में लाखों डालर खर्च करते हैं कि मासाहार पौष्टिक भोजन है । यह उनका मुख्य तर्क होता है और मुझे कहना चाहिए कि यह खराब बात है ।

वे कहते हैं कि मास का प्रोटीन (रासायनिक सत्व) वनस्पति के प्रोटीन से अधिक श्रेष्ठ होता है । यह खोज उन्होंने किस प्रकार की, उन्होंने आज तक किसी को नहीं बतलाया । फिर भी वे प्रमाणित कर रहे हैं कि मास का प्रोटीन वनस्पति के प्रोटीन की तुलना में श्रेष्ठ है । मुझे कहना चाहिए कि यह मात्र एक धारणा है और अधिक कुछ नहीं । जब हम विषय का अध्ययन करेंगे, आप देखेंगे कि प्रोटीन ऐसा पदार्थ है, जिसमें २३ तत्व रहते हैं । इनमें से दस तत्व शरीर के लिए विशेष उपयोगी होते हैं । यदि हम इनमें से किसी एक को भी छोड़ दें तो हमारा शरीर स्वस्थ नहीं रह सकता । महत्वपूर्ण बात यह है कि हमें इन दसों तत्वों को प्राप्त करना चाहिए । ये दसों मुख्य तत्व मास-दूध और सोयाबीन कही जानेवाली वनस्पति में रहते हैं । यही एकमात्र ऐसी वनस्पति है जिसमें ये दसों तत्व रहते हैं । ये दस तत्व लगभग हर वनस्पति में होते हैं परन्तु सभी एक साथ अन्य किसी एक में नहीं । शाकाहारियों के लिए यह आवश्यक है कि वे हमेशा एक ही प्रकार का भोजन न लेकर नाना प्रकार से बदला हुआ भोजन खाएँ ।

जब आप वनस्पति (शाक-भाजी) बदलेंगे, आप दसों तत्व प्राप्त कर लेंगे । जब हम प्रोटीन का विश्लेषण करते हैं और देखते हैं कि यह मनुष्य अथवा पशु द्वारा किस तरह उपयोग किया जाता है, आप देखेंगे कि ये २३ तत्व

पाचन-क्रिया में अलग हो जाते हैं, वे फिर एकीकृत हो जाते हैं। जब हम इन २३ तत्वों का अध्ययन करते हैं हमें ज्ञात होता है कि किसी भी रसायन-शास्त्री के लिए सारी चीज का एक विश्लेषण करना और कह देना कि ये तत्व मांस या वनस्पति में अधिक होते हैं सम्भव नहीं होता। इसलिए यह कहना कि पशुमूल के मांस में पाया जानेवाला प्रोटीन श्रेष्ठ होता है, पूर्णरूप से असत्य है।

जब हम इस समस्या को दूसरी तरह से देखते हैं, हमें एक अलग ही बात ज्ञात होगी। पशु के प्रोटीन में और वनस्पति के प्रोटीन में अन्तर होता है। अन्तर पृथक्ता की प्रक्रिया में निहित रहता है। पशु के प्रोटीन में जहर घुले रहते हैं। मगर वनस्पति के प्रोटीन के विषय में ऐसा कुछ नहीं होता। वनस्पति में विषहीन प्रोटीन होते हैं। शरीर-धर्म के विशेषज्ञों द्वारा अनेक प्रयोग किए गये हैं। एक बात ने मुझे सबसे अधिक प्रभावित किया है। जब शल्य चिकित्सा होती है, विशिष्ट स्थितियों में रक्त को सीधे हृदय तक जाने दिया जाता था और कुछ दूसरे प्रकार की स्थितियों में लीवर के जरिए। जब शल्य चिकित्सा पूरी हो जाती है, लीवर जहर पोषित नहीं कर पाता। शल्य चिकित्सा इस प्रकार की जाती है कि जब तक आप विषहीन भोजन देते हैं वह जीवन को पूर्ववत् चलाए रखने में सक्षम होता है। यदि आप उसे जहरीला भोजन दें तो ऐसा नहीं कहा जा सकता। जब तक आप उसे शाकाहारी भोजन देते हैं, वह पूर्ण स्वस्थ जीवन प्राप्त कर सकता है मगर ज्योंही आप उसे पशु-मांस देने लगते हैं वह बीमार होने लगता है। परिवर्तित आहार की पहली पहचान होती है कि वह उत्तेजक होता है। यदि आप उसे मांस देते रहते हैं, वह अधिक उत्तेजित होता रहता है। अगर आप मांस देना बन्द कर दें और वनस्पति-भोजन देना शुरू कर दें, तब वह पुनः जीवन प्राप्त कर लेता है। उसे आप नियमित मांस दे तब वह अधिक उत्तेजक होता है और अन्तिम रूप से इतना दुर्बल हो जाता है कि उसे दौरे पड़ने लगते हैं और यह एक सकट होगा। अगर फिर भी आप मांस देते रहते हैं तब उसमें बुरी तरह कम्पन होगा और तब निश्चित रूप से प्राणी मर जाता है।

मैं ऐसे परिवार में जन्म लेने पर कृतज्ञ हूँ, जहाँ माता और पिता शादी से पूर्व ही शाकाहारी थे। मूल्यवान् पितृ-दाय जो अपने बच्चों को दिया जा सकता है। वह स्वास्थ्य ही है जो उन्हें प्रसन्न रखेगा। ★

---

• (बहुभोजी एवं बहुभोगी बहुरोगी होता है।

—डायोजेनिस्

---

## इस प्रतारणा से बचाइये



—डा० हर्बर्ट स्टिपटर

●  
अनेक महत्वपूर्ण सफलताओं और विशिष्ट विकास के होते हुए भी शाका-हारी आन्दोलन अभी तक सफल नहीं हुआ है। शाकाहारी सिद्धान्त के विचारों को विकसित होना जो सर्वाधिक विभिन्न क्षेत्रों में इसे सम्पूर्णता से अनुभव कराए, यह व्यापकता जिससे प्रभावित होना चाहिए, यूरोप में अभी तक प्राप्त नहीं हुई है। स्पष्ट और शातदृष्टि ही यह उद्घाटित करने में पर्याप्त होगी कि शोर के ससार में जो कि दिशाहीन होकर टूट चुका है और जो कि सुख की प्राप्ति और हिंसा के प्रति कभी इतना लापरवाह नहीं था जितना आज है तब भी शाकाहारी विचार और शाकाहारी गतिविधि ही अल्पसंख्यक समुदाय तक सीमित रूप में ही चलती है। इसलिए जहाँ आन्दोलन का आधार है उसे निश्चित करने से कई कष्टकारी प्रभाव सन्दर्भ बाहर नहीं हो सकते, जिनसे प्रकट होता है कि अपने सम्पूर्ण रूपों में शाकाहारी सिद्धान्त ज्ञान के अभाव, अविश्वास और बुरी आदत द्वारा किम तरह परेशान किया जाता है और आक्रामक शत्रुओं द्वारा आतंकित किया जाता है, जो अपमानित करने के छोटे-छोटे उपायों से सिकुड़ कर उठ आते हैं और यहाँ तक कि उस विचार को दबाते और मिटाते रहते हैं, जो प्रत्येक इकाई के जीवन के अन्तरंग पक्ष को ही प्रभावित नहीं करता बल्कि समाज के विभिन्न हितों पर सर्वाधिक प्रभाव स्थापित करने का उद्योग भी करता है। इस तरह बहुत ही धुंधला चित्र सामने आता है जिसमें सिर्फ वे अनेक अपवाद, जो नियम सिद्ध करते हैं, प्रकाश की किरण लाते हैं।

फिर भी यह विचार उत्साहवर्धक है। “यदि मनुष्य को जीवित रहना है तो समय आने पर शाकाहारी सिद्धान्त एक पूर्ण विकल्प प्रस्तुत करेगा।”

इस प्रकार की भाषा उन लोगों द्वारा भी सुनी जानी चाहिए जो वास्तव में बहुत ही बहरे हैं। उन आवाजों को जो प्रत्येक हाथ पर आशा उद्घाटित करती हैं और जो आशा को सजग करती हैं कि शाकाहारी सिद्धान्त उस महान् भविष्य की ओर बढ़ रहा है, जो मानवीय विचारों और उद्देश्यों में सर्वाधिक महत्व का है। यह पूर्णरूपेण अधिकृत है।

[ हैंग में सम्पन्न इक्कोसर्वी शाकाहारी कांग्रेस में डा० हर्बर्ट स्टिपटर के अभिभाषण का सार ]



आयु सत्व बलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।  
रस्या स्निग्धा स्थिरा हृद्या आहारा सात्विकप्रिया ॥

आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ानेवाले एवं रसयुक्त स्निग्ध और स्थिर रहनेवाले तथा स्वभाव से ही मन को प्रिय, ऐसे आहार सात्विक पुरुष को प्रिय होते हैं ।

गीता जहाँ हमें हमारे कर्तव्य का बोध कराती है, वहाँ उसमें यह भी बताया है कि कर्तव्यपूर्ति के लिए हमें हमारे शरीर को स्वस्थ रखना चाहिए । शरीर सक्षम व स्वस्थ रहे इसके लिए हमें किस प्रकार का भोजन करना चाहिए ? गीता के १७ वें अध्याय के ८ वें श्लोक को हम यदि कसौटी मानकर चलें तो हमेशा स्वस्थ, सशक्त तथा सक्षम रह सकते हैं ।

प्राकृतिक चिकित्सा में केवल रोगों को ही दूर नहीं किया जाता, शरीर को सवारा भी जाता है और इसके लिए शाकाहार ही श्रेष्ठतम मार्ग है ।



## शाकाहारी भोजन और प्राकृतिक चिकित्सा

—डा० सरयूदेवी लोहिया  
[सचालिका आरोग्य कुटीर, हैदराबाद  
अध्यक्ष आ० प्र० मारवाडी महिला सम्मे-  
लन, कोपाध्यक्ष महिला नव जीवन मंडल,  
हैदराबाद]

आज के भ्रातिपूर्ण वातावरण, जिसमें मासाहार शक्तिवर्धक आहार माना जाता है । इस कसौटी पर क्षणभर भी नहीं टिक सकता । मासाहार पर डाक्टरों की ही जवानी आकडे हैं कि—एक औंस मास पर ३०,०००,००० कीटाणु होते हैं । मास काटने के बाद कीटाणु बड़ी तीव्र गति से बढ़ते हैं ।

वैल का मास अधिक गर्मी में पिघलता है और एक औंस में १५,०००,००० से १०,००,००,००,० तक कीटाणु होते हैं। हर प्रकार के मास रोगकारक होते हैं, शरीर तथा मल-मूत्र में दुर्गन्ध पैदा करनेवाले होते हैं। मास के कीटाणु निमोनिया, टाइफाइड आदि की जड़ मजबूत करते हैं। बड़ी आत में पहुँच कर कोलाइटिस, गुर्दे तथा मूत्राशय प्रदाह, पित्ताशय में पथरी तथा आमाशय में व्रण उत्पन्न करते हैं।

मछलियाँ गन्दगी, नेटा, मुर्दा आदि खाती हैं। उनका शरीर इसी से बनता है। जो मनुष्य यह खाता है, उसके शरीर में भी इसी प्रकार के विष उत्पन्न होते हैं। डॉ० रोगर तथा फ्रांस के चिकित्सक इसे सबसे ज्यादा बुरा बताते हैं।

मास में कैल्शियम तथा लोहा नहीं होता, अतः यह पूर्ण आहार नहीं है।

अण्डे का प्रयोग भी हानिकारक होता है। अण्डे के प्रयोग से आमाशय का रसस्राव नहीं होता। पेप्सिन की क्रिया इस पर जल्दी नहीं होती। आन्त्र व ब्लोम के रस इसके अनुकूल नहीं होता। एक अण्डे में कोटेस्ट्रॉल की मात्रा लगभग ४ ग्रॅम होती है। यह एक भयानक जहर होता है। अण्डे खानेवाले के खून में पहुँचने से अनेक बीमारियाँ होती हैं, जिसकी इन डाक्टरों ने खोज की है और परिणाम सामने दिये हैं। डॉ० रीवर्ट्रास, डॉ० जे० इ० आर० डॉ० जे० एमन विल्किज, डॉ० आर० जे० विलियम आदि ने परीक्षण फल सामने रखे हैं। अण्डे की सफेदी के प्रयोग से लकवा, चमड़ी की सूजन और एक्जिमा होता है। अण्डे के पीलेपन में रासायनिक प्रयोग के फैसले के अनुसार उक्त जहर यकृत में जमा होकर रोगों में जल्म व कड़ापन पैदा करता है। अतः यह त्याज्य है। अण्डे में जहर के कारण दिल की बीमारी, ब्लडप्रेसर, गुर्दे की बीमारी पित्ताशमरी आदि पैदा हो जाते हैं। फलो व सब्जियों में कोटेस्ट्रॉल बिल्कुल नहीं होता है। डा० मूलर ने २६५ व्यक्तियों पर मास का प्रयोग किया जिसका परिणाम इस प्रकार है—मास खाने के १८ घण्टे बाद कमजोरी और थकान मालूम हुई। मिचली, कँ, पतली दस्तें, खुश्की और गले में जलन हुई। २-३ दिन के बाद चक्कर आने लगे और परो का पक्षाघात हुआ।

मोटेरूप से इस प्रकार की हानियाँ होती हैं —

(१) यूरिक एसिड तथा अन्य प्रकार के विकार पैदा होकर शरीर में विभिन्न प्रकार के उपद्रव होते हैं।

(२) पाचन प्रणाली में सड़ाघ होकर जब रक्त में मिलता है तब रक्त दूषित होकर रोग का कारण होता है।

(३) इससे बना हुआ रक्त, मज्जा एवं वीर्य स्नायु-संस्थान पर उत्तेजक तथा ब्रह्मचर्य नाशक प्रभाव डालता है ।

(४) इन खाद्यों से विजातीय द्रव्य उत्तरोत्तर बढ़ने से रोग कीटाणु भी बढ़ते हैं ।

(५) रोग से बचने व लड़ने की शक्ति क्षीण होती है ।

भ्रम वश लोग मासाहार को शक्तिवर्द्धक मानते हैं, किन्तु हाथी, घोड़ा, गेंडा आदि अनेक जानवर शक्तिशाली होते हुए भी शाकाहारी हैं ।

मांस और अण्डे को स्वाभाविक रूप में देखने से घृणा का भाव ही होता है, अतः मासाहार अस्वाद्य है । इसलिए मासाहार मानव नहीं कर सकता और नहीं करना चाहिए । मानव शरीर की बनावट देखते हुए मानव फलाहारी या शाकाहारी ही है, यह मानना ही पड़ता है ।

विशेषज्ञों ने मिट्टी के ढेलों को लिया उसमें के तत्वों को खोजा । परीक्षण परिणाम रूप २४ चौबीस मूल तत्व मिले, जिनका नाम इस प्रकार है —

(१) ओपजन (२) कार्बन (३) उद्जन (४) नोषजन (५) खटिकम् (६) स्फुर (७) लौहम् (८) नैलिन (९) शमागजीन (१०) शैलम (११) पाशुजन (१२) सेंधम (१३) प्लवित (१४) गन्धक (१५) मेगनिजम (१६) हरिन् (१७) ताम्रम् (१८) जस्ता (१९) अल्युमिनियम (२०) निकेल (२१) सखिया (२२) ब्रोमाइड (२३) लिथियम (२४) कोवाल्ड । यह चौबीस तत्व सामने आए हैं । मिट्टी और खाद्य-पदार्थों के बाद विशेषज्ञों ने एक जीवित पार्थिव शरीर का परीक्षण किया तो विलकुल वही मूल तत्व उसमें भी पाये गये । जो मिट्टी और उसमें उत्पन्न होनेवाले खाद्य पदार्थों में पाए गए थे ।

हम आसानी से समझ सकते हैं कि पृथ्वी अर्थात् मिट्टी और उसमें पैदा होनेवाले खाद्यपदार्थ और मानव शरीर तीनों ही एक प्रकार के रासायनिक तत्वों से बने हुए हैं । अब यह २४ तत्व मुख्य ७ सात तत्वों में समाए हुए हैं । इन सात तत्वों को हम इन नामों से जानते हैं

(१) प्रत्यामिन (२) कार्बोज (३) वसा (४) स्फोक (५) जल (६) खनिज लवण (७) खाद्योज ।

यह सातों तत्व हर खाद्य में रहते हैं, किन्तु किसी खाद्य में कोई तत्व अधिक रहता है किसी दूसरे खाद्य में अन्य तत्व अधिक रहता है । हमें हमारे भोजन में सन्तुलित मात्राएँ बनाई रखनी चाहिए । मानव शरीर के लिए पृथ्वी पर उत्पन्न होने वाले फलों, तरकारियों और अन्न के रूप में जो खाद्य मिलता है,

वह शरीर के लिए वास्तव में सजीव होगा और शरीर में एक रूप होकर उसकी मात्राओं का सन्तुलन बनाते हुए शरीर को स्वस्थ रखेगा ।

प्राकृतिक चिकित्सा में चिकित्सक की चतुराई ऐसे तत्वों का संयोग बताया जाता है, जिससे रोगी को रोगमुक्त होने में सहायता दे । प्राकृतिक चिकित्सा में रोगियों को वही आहार दिए जाते हैं जिन तत्वों से शरीर बना है और प्राकृतिक चिकित्सा में हमेशा शाकाहारी पथ्य ही रोग को दूर करती है ।

सन्तुलित आहार द्वारा शरीर व स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है ? यह आपको एक चमत्कारी घटना बतावेगी—

प्रथम महायुद्ध के समय १९०७ में जब जर्मनों ने डेनमार्क की कड़ी नाकेबंदी कर रखी थी और वहाँ के लोग भूख से मरने लगे थे, उस समय डेनमार्क के प्रसिद्ध आहार शास्त्री डा० मिकेल हिण्डहीड को जो कोपेनहेगेन में भोजन सम्बन्धी खोज करनेवाली प्रयोगशाला के डाइरेक्टर थे, भोजन नियामक बनाया और एक कमेटी का निर्माण किया और भोजन की कठिन समस्या का सामना करने के लिए मार्ग खोजने को कहा । और उन्होंने जो भोजन डेनमार्क वालों को दिया उससे लोग दुर्भिक्ष से तो बच ही गए और उस वर्ष के अन्त में मृत्यु संख्या १२३६ से घटाकर ६८५ हो गई । डेनमार्क के पिछले अनेक वर्षों में इतनी कम मृत्यु-दर कभी नहीं हुई थी । यह निर्देशित भोजन केवल शाकाहारी ही था ।

शाकाहार और प्राकृतिक चिकित्सा एक सिक्के के दो पहलू हैं ।

प्राकृतिक चिकित्सा में केवल रोगों को ही दूर नहीं किया जाता, अपितु शरीर को सवारा भी जाता है और इसके लिए शाकाहार से बढ़कर दूसरा कोई मार्ग है ही नहीं ।

उत्तम मजदूर मकान के लिए जिस प्रकार बढ़िया और अच्छी सामग्री चाहिए, इसी प्रकार उत्तम स्वास्थ्य के लिए उत्तम भोजन ही चाहिए । उत्तम का अर्थ बढ़िया व ताजी सामग्री हो, जैसे शाक ले तो वह ताजा हो, बासी नहीं । अन्न सशक्त हो जो ताकत दे सके । महंगा या सस्ता नहीं सोचना है उसकी उपयोगिता का महत्व है ।

शाकाहार प्राकृतिक चिकित्सा के हर पहलू को सवारता व सभालता है । हमें केवल सी वर्ष जीना ही नहीं, अपितु सब कर्मेन्द्रिय और ज्ञानेन्द्रियों को सक्षम रख कर सेवामें कार्यरत रहना है ।

[१४-२।३३२।३ ज्ञानवाग कालोनी, हैदराबाद १२]

मांसाहार के लिये मनुष्य के पास कोई आधार नहीं है। मांसाहार एक अलाभकारी उपक्रम है। ऐसे निराधार उपक्रम के प्रति आखिर किसी का आग्रह क्यों ?

## मांसाहार त्याग के विभिन्न आधार

—डा० ज्योतिप्रसाद जैन

[जैन-इतिहास पुरातत्व-साहित्य एवं संस्कृति के प्रकाण्ड विद्वान्]



ससार में जितने भी देहधारी प्राणी हैं, मनुष्य ही नहीं पशु-पक्षी, छोटे-मोटे जीव-जन्तु कीड़े-मकोड़े तक, सुख-शांति चाहते हैं, दुःख से घबराते हैं, सभी जीना चाहते हैं और प्राण-रक्षा का, जीवन संरक्षण के लिए सदैव प्रयत्नशील रहते हैं। इस प्रयत्न में वे आहार, भय, मैथुन और परिग्रह नामक चार सहज-सत्ताओं से सतत प्रेरित रहते हैं। इनमें सर्वप्रथम एवं प्रधान सत्ता आहार है, जो भूख और प्यास की बाधाओं को दूर करने के लिए किया जाता है। प्राणी सब कुछ सहन कर सकता है, बड़े से बड़ा कष्ट, अभाव, सकट और आपत्ति-विपत्ति का सामना कर सकता है, किन्तु 'भूखा और प्यासा रहकर जीवित नहीं रह सकता।' भूखा और प्यासा रहने की सीमाएँ और कालावधियाँ व्यक्ति-व्यक्ति और प्राणी-प्राणी के साथ अल्पाधिक हो सकती हैं और इन बाधाओं को शान्त करने के लिए ग्रहण की गई सामग्री की मात्रा, रूप और प्रकार भी भिन्न-भिन्न हो सकते हैं, परन्तु ऐसा कोई प्राणी नहीं जो भूखा-प्यासा रहकर जीवित रह सके। अतएव उपयुक्त भोजन और जल जीवन एवं प्राणों के संरक्षण के लिए अनिवार्य है। जन-सामान्य की तो बात ही क्या ऐसे आरम्भ-परिग्रह एवं गृहत्यागी तपस्वी साधु-सन्यासी भी जिनका एकमात्र उद्देश्य धर्मसाधन है, शरीर का संरक्षण करते ही हैं, क्योंकि धर्मसाधन का मूलाधार भी तो शरीर ही है, और शरीर को सक्षम बनाए रखने के लिए उपयुक्त आहार का ग्रहण करना अत्यन्त आवश्यक है।

प्रश्न यह होता है कि मनुष्य की उस प्राकृतिक क्षुधा-तृप्ता की तुष्टि और उसके शरीर का आवश्यक संरक्षण-पोषण किस रूप में हो—उसका खान-पान

क्या और कैसा हो ? उस सम्बन्ध में प्राकृतिक-चिकित्सा, शास्त्रीय, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक और नैतिक, विविध दृष्टियों से विचार किया जा सकता है ।

मनुष्य शरीर की संरचना, उसके मुँह, दांतों हाथ की अँगुलियों एवं नखों और पाचन-तंत्र की बनावट के आधार पर प्रसिद्ध शरीर-रचना शास्त्री एवं वैज्ञानिक मनुष्य को तृण-कुशाचारी पशुओं की भाँति वनस्पत्याहारी अथवा शाकाहारी (फ़गीवारेस) प्राणियों में परिगणित करते हैं, मांसाहारी (कार्नी-कोरम) प्राणियों में नहीं । किंग्सफोर्ड, पौशेट, वैशन कुवियर, लिन्नयस, लारेन्स, लकास्टर प्रभृति अनेक पाश्चात्य विशेषज्ञों का मत है कि मात्र शाकाहार ही मनुष्य की प्रकृति और उसके शरीर-तंत्र की भीतरी एवं बाहरी संरचना के सर्वथा अनुकूल है । इसके विपरीत, मांसाहार मनुष्य प्रकृति के प्रतिकूल है, उसके द्वारा कुछ अंशों में वह अपनी शारीरिक एवं मानसिक शक्तियों के संरक्षण में भले ही समर्थ हो जाये, किन्तु मांसाहार उसके शरीर मन और आत्मा के स्वास्थ्य के लिए हानिप्रद ही सिद्ध होता है । डॉ० अलेक्जेंडर हेग के अनुसार जबकि भेड़िया, चीता, सिंह आदि मांसाहारी पशुओं का पाचनतंत्र मांसाहार को पचाकर विषाक्त द्रव्यों को शरीर से निष्कासित करने की क्षमता रखता है, मनुष्य का पाचनतंत्र वैसा नहीं कर सकता, न वह उस प्रकार मांस भोजन को उपयुक्त रस-रक्त आदि सप्त-धातुओं में भली प्रकार परिवर्तित कर सकता है ।

इसके अतिरिक्त मांसाहार के फलस्वरूप मनुष्य अनेक असाध्य रोगों का शिकार हो जाता है । प्रथम तो भोज्य मांस प्राप्ति के निमित्त बूचड़खानों में जिन पशुओं का वध किया जाता है, उनमें आघे से अधिक यक्ष्मा आदि अनेक रोगों से ग्रस्त होते हैं और उक्त मांस में उन रोगों के जीवाणु रहते हैं जो मनुष्य शरीर को भी उनसे ग्रस्त कर देते हैं । यह एक तथ्य है कि बूचड़खानों में यदि ऐसे रोगी पशुओं के वध पर रोक लगा दी जाय तो अधिकांश बूचड़-खाने बन्द ही करने पड़ जायें । कसाईयों की दूकान पर रखा हुआ मांस भी बहुधा दूषित और विकृत हो जाता है और यह बात उसे देखकर जानी नहीं जा सकती । अनेक चिकित्सा-शास्त्रियों के मतानुसार गठिया, कैंसर, पक्षाघात, राजयक्ष्मा, मृगी, रक्ताम्ल, कुष्ठ, इनफ्लुएजा आदि कितने ही भयंकर रोगों का कारण मांसाहार है—कम से कम शाकाहारियों की अपेक्षा मांसाहारियों को वे शीघ्र ही पकड़ते हैं और अधिक सताते हैं । प्रत्युत इसके, फल-शाक आदि वनस्पत्याहार से ये रोग शीघ्र ही दूर हो सकते हैं ।

बहुधा यह कहा जाता है कि शाकाहारियों की अपेक्षा मांसाहारियों में शारीरिक बल और साहस अधिक होता है, किन्तु जैसा कि प्रो० लारेन्स का

कहना है, शाकाहार के साथ शारीरिक दीर्घत्व एवं कार्यरता का उतना ही कम सम्बन्ध है, जितना कि मासाहार के साथ शारीरिक बल और मांस का। वस्तुतः शाकाहारी की अपेक्षा मासाहारी में महान् शक्ति। शीर्ष और मांस नहीं अधिक कम होता है। पशुजगत में भी हाथी, दरियाई घोड़ा, घोड़ा, ऊट, वृषभ, महिष आदि शक्तिशाली एवं दीर्घजीवी पशु शुद्ध शाकाहारी ही होते हैं।

आर्थिक दृष्टि से मासाहार की अपेक्षा शाकाहार अधिक महज, सुलभ, सस्ता एवं प्रचुर होता है, और वह रचनात्मक उत्पादन का परिणाम होता है। मनुष्य जाति का अधिकांश भाग कृषि उद्योग में ही लगा है। प्रत्येक वर्ष विभिन्न ऋतुओं में मां वरती विविध अन्न, फल, शाक, सब्जी आदि एतनी प्रचुर मात्रा में प्रदान करती हैं और कहीं अधिक उत्पन्न करने की क्षमता रखती है कि मनुष्य की आवश्यकताओं की निर्वाह पूर्ति हो सकती है। इसके अतिरिक्त दुग्ध पशुओं के संरक्षण से इतना अधिक दुग्ध एवं दुग्ध से बने दही, छाछ, नवनीत, पनीर, घृत आदि पदार्थ उपलब्ध होते हैं या हो सकते हैं कि शुद्ध शाकाहार या फलाहार में जिन प्रोटीन, वसा आदि अन्य पोषक तत्वों की कमी रहती है उनकी भी सहज पूर्ति हो जाये।

सामाजिक दृष्टि से देखें तो युद्ध, कलह, रक्तपात, एवं भीषण अपराध शाकाहारियों की अपेक्षा मासाहारियों में अधिक पाए जाते हैं। मासाहारी व्यक्ति शीघ्र ही उत्तेजित हो जाता है। जबकि शाकाहारी औसतन शान्ति प्रिय होता है। मासाहार के साथ मद्यपान प्रायः अविनाभावी रूप से पाया जाता है, और मद्यमास के सेवन करनेवालों का विषयसेवन एवं ऐंयाशी की ओर अधिक झुकाव देखा जाता है। फलस्वरूप अनेक लैंगिक या यौन अपराधों एवं रोगों की वृद्धि होती है। बहुधा मासाहार के लिए ही निरीह पशुओं का शिकार किया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप अदया एवं क्रूरता की प्रवृत्ति को तो प्रोत्साहन मिलता ही है, अनेक पशु-पक्षी जातियाँ सर्वथा समाप्त होती जा रही हैं। अतएव सामाजिक सुख-शान्ति एवं व्यवस्था की दृष्टि से भी मासाहार वर्जनीय है।

धार्मिक दृष्टि से, संसार का कोई भी सम्य धर्म या धर्मोपदेष्टा ऐसा नहीं हुआ, जिसने प्राणियों का वध करके उनका मांस खाने का खुला प्रचार किया हो, वरन् प्रायः सबने ही जीव-दया का उपदेश दिया और मासाहार प्रवृत्ति को हतोत्साहित किया। प्राचीन यूनान में महान् दार्शनिक पाइथेगोरस तथा तत्कालीन स्टोइक सम्प्रदाय के अनुयायी शुद्ध शाकाहारी थे और मासाहार का सर्वथा निषेध करते थे। यही महावीर और बुद्ध का युग था। प्रायः उसी काल में ईरान के जरथुस्त और चीन के कनफ्यूसस एवं लाओत्से ने जीवदया का

प्रचार किया। ईसामसीह की पाचवी आज्ञा थी कि “किसी प्राणी की हत्या न करो”। ईसाईयो की जिनेसिस में भी परमेश्वर की ओर से यह कहा गया है कि “कन्दमूल, बीज, फल, शाक आदि पदार्थ खाओ, वही तुम्हारे लिए मांस का काम देंगे।” हजरत मुहम्मद ने भी जीवदया का उपदेश दिया। उनके पवित्र मक्कास्थित कावे के चारों ओर कई मील की परिधि में किसी भी पशु-पक्षी की हत्या नहीं की जाती और हजकाल में प्रत्येक हाजी मद्यमांस का सर्वथा त्यागी रहता है। मुगल सम्राट अकबर ने स्वयं तो मांसाहार का त्याग कर ही दिया था, अपने दीने-इलाही में भी मांसाहार को हतोत्साहित किया। गुरु नानक के अनुयायी सिक्ख प्रायः मांसभोजी हैं, किन्तु गुरु महाराज ने ‘गुरु ग्रन्थ साहिब’ में स्थान-स्थान पर उसका निषेध किया और एक स्थल पर तो लिखा है कि “जो व्यक्ति मांस, मछली और शराब का सेवन करते हैं, उनके धर्म, कर्म, जप, तप, सब कुछ नष्ट हो जाते हैं।”

प्राचीन वैदिकधर्म में याज्ञिक हिंसा चलती थी और वैदिक आर्य उन्मुक्त मांसभोजी थे, ऐसा कहा जाता है। किन्तु, उसी परम्परा में आगे चलकर आत्मविद्यावादी उपनिषदों, व्यासकृत महाभारत और मनुस्मृति में मांसाहार की खुलकर निन्दा एवं निषेध किया गया है। आगे चलकर श्री शैव, वैष्णव, लिंगायत इत्यादि अनेक सम्प्रदायों में भी शुद्ध शाकाहार का प्रचलन हुआ। वर्तमान हिन्दू समुदाय में जो व्यक्ति धर्म, समाज, जाति या प्रथा की आड़ लेकर मद्यमांस का सेवन करते भी हैं वे भी प्रायः गुपचुप ही करते हैं खुले आम उसका अनुमोदन करने में वे भी बहुधा सकोच करते हैं। महात्मा बुद्ध तो दयामूर्ति थे, उन्होंने तो अहिंसा और शाकाहार का ही उपदेश दिया था। किन्तु, उनके अनुयायियों ने उनके कतिपय सदिग्ध कथनों की अपने मनोनुकूल व्याख्या करके मांसाहार का प्रचलन कर लिया, यहाँ तक कि उस महापुरुष पर भी मांसाहार का मिथ्या आरोप लगा डाला।

जैनधर्म एक ऐसा धर्म है जो अपने इतिहास के प्रारम्भ से ही अहिंसा प्रधान है। उसका सम्पूर्ण आचार-विचार अहिंसा की धुरी पर ही घूमता है। जैनी होने की पहली शर्त यह है कि मांस और मद्य का सर्वथा त्यागी हो। इस विषय में किसी अपवाद की इस परम्परा में कोई गुंजाइश ही नहीं है। धर्म का लक्षण ही वस्तु स्वभाव है, अर्थात् आत्मा का स्वभाव ही उसका धर्म है और वह है अहिंसा—सर्वप्रकार की हिंसा से विरति। उस अहिंसक आत्म-स्वभाव के साधन का मार्ग सयम है, जो प्राणिसयम और इन्द्रियसयम के रूप में द्विविध है। अपनी मानसिक, वाचनिक एवं कायिक सभी प्रवृत्तियों पर, इन्द्रियों



पर और इच्छाओं पर नियंत्रण रखना तथा समयमित-नियमित जीवन व्यतीत करना समय है। और प्रत्येक प्राणी के प्रति इस प्रकार यत्नाचारपूर्वक वर्तना कि उसे किसी प्रकार का मानसिक अथवा शारीरिक कष्ट या पीडा न हो, प्राणीसयम है। अतएव सर्वप्रकार का अभक्ष्य भक्षण वर्जित है। अभक्ष्यों में सभी अनुपसेव्य (मल, मूत्र, मिट्टी आदि), अनिष्ट (विष एवं विपाक्त तथा अपनी प्रकृति के प्रतिकूल पदार्थ) ऋप्रात (त्रसजीवों की हत्या से प्राप्त रक्त-मास मछली, अण्डे आदि) तथा बहुघात (ऐसी वनस्पति भी जिनमें बहुत से सूक्ष्म जीवों का घात हो) का सेवन निषिद्ध है। सामान्यतया तामसिक एवं राजसिक पदार्थों का भी निषेध है। शुद्ध, स्वच्छ, स्वास्थ्यकर सात्विक अन्न, फल, शाक, मेवे, दुग्ध एवं शुद्ध निर्मल जल के सेवन का ही विधान है। ऐसे उत्तम भोजन-पान से ही शरीर का स्वास्थ्य, चित्त की प्रसन्नता, बुद्धि की निर्मलता एवं आत्मिक जागरूकता सधते हैं। “जीवो जीवस्य भोजनम्” की दलील देनेवालों को जैन तीर्थंकरों का उत्तर है “परस्पररोपग्रहजीवानाम् ।”

नैतिकता और मानवीयता की दृष्टि से भी जीवदया एवं भूक पशु-पक्षियों के प्रति करुणाभाव को सभी चिन्तक एवं विचारक स्तुत्य घोषित करते हैं। जैनो का तो यह धर्म ही है, जो उनके विचार एवं आचार में प्रत्यक्ष होता है—यदि कहीं ऐसा नहीं होता तो वह जैन कहलाने का अधिकारी नहीं है। जैनो के अतिरिक्त, भारतवर्ष में तथा यूरोप, अमरीका आदि अनेक पश्चिमी देशों में भी कई सशक्त सगठन जीवदया, पशुवर्ग व रुग्णों के प्रति करुणापूर्ण वर्तन और शाकाहार का विधिवत्-व्यवस्थित प्रचार करते हैं। १९५७ में भारत में एक विश्व-शाकाहार सम्मेलन हुआ था जिसके अधिवेशन बम्बई, दिल्ली, वाराणसी, पटना आदि कई नगरों में हुए थे। जनवरी १९६४ में शाकाहार एवं जीवदया सम्बन्धी भारतीय सगठनों ने मिलकर बम्बई में प्रथम राष्ट्रीय शाकाहार सम्मेलन सयोजित किया था। इसमें सन्देह नहीं है कि दिन-प्रतिदिन शाकाहार के पक्ष में विश्व-मानव की रुचि और मत वृद्धिगत होता जा रहा है। एक आधुनिक जर्मन महिला ने १९३३ में स्व० चम्पतरायजी वैरिस्टर की प्रेरणा से मासाहार का त्याग कर दिया था। उसके लगभग बीस वर्ष पश्चात् उसने अपने अनुभव के आधार पर लिखा था कि “यदि कोई व्यक्ति केवल एक वर्ष के लिए ही सर्व प्रकार के मास, मछली, अण्डे आदि के भक्षण का त्याग कर दे और उसके फलस्वरूप अपने स्वभाव, भावनाओं, स्वास्थ्य, बौद्धिक तीक्ष्णता तथा शुद्धि-स्वच्छता के सामान्य भाव में कितना अन्तर पड़ गया है, यह देखें तो फिर कभी वह मासाहार का नाम भी न लेगा।

[‘ज्योति निकुंज’ चारवाग लखनऊ-१] ●

धार्मिक अथवा मानववादी दृष्टि से ही नहीं वरन् पोषण और शरीररचना की दृष्टि से भी मांस पथ्य की तुलना में शाकाहारी पथ्य ही सर्वोत्तम है। दूध, दाल, धान का सन्तुलित उपयोग सभी प्रकार के आवश्यक क्षार-अम्ल दे देता है।

## बीमारी और स्वास्थ्य में पथ्य !



—डा० एम० एम० भामगरा

[एम. एस एफ, एम. एस एस सी. एच  
एम ई फैली इंडियन इस्टीट्यूट आफ  
नेचुरल थेराप्यूटिक्स]

प्राकृत-उपचार ही उपचार विधियों की एकमात्र ऐसी पद्धति है जो भोजन को ही सर्वोत्तम औपधि मानती है। प्राकृतिक उपचार विधि का प्रथम सिद्धान्त प्राणभूतशक्ति ही उपचारी शक्ति है। यही मुख्य शक्ति हमारे शरीर के सारे तन्त्र और कार्यों की देखभाल करती है जिस पर स्वतन्त्रता से हमारा कोई अनुशासन नहीं है। यही वह शक्ति है जो शरीर रचना सम्बन्धी और चयापचयशील सम्बन्धी कार्यों को याचना से मुक्त करती है, सुधारती है और सुव्यवस्थित रखती है। इस प्रकार जब कोई बीमार हो तब इस शक्ति को सुरक्षित अथवा मितव्ययिता से रखने की आवश्यकता होती है। इस प्राणभूत शक्ति की सुरक्षा इन तरीकों से प्राप्त होती है—

(१) अलगाव को प्रोत्साहित करने का सर्वोत्तम उपाय ही कमो-वेस रूप में समीकरण को पूरी तरह स्थगित करना ही है। इस तरह भोजन का परहेज कर हम इस शक्ति को उसके उपचारात्मक कार्य की ओर ध्यान देने का अवसर देते हैं और पाचकीय, सोखनेवाले और समीकरण के कार्यों में इसके

अपव्यय को रोकते हैं जिनमें यह अधिकांश समय व्यस्त रहती है। अतिरिक्त अथवा शरीर-रचना सम्बन्धी आराम, वीमारियो और अस्वस्थ स्थितियों में बाहरी आराम की अपेक्षा अधिक महत्व का माना जाता है। इस तरह उपवास अथवा सीमित भोजन से हम स्वास्थ्य और पीडा की मुक्ति को ही प्रोत्साहित करते हैं जो कि प्रकृति का विनिष्ट उन्वाधित अधिकार है।

(२) मुख्य अर्थ-प्रबन्ध को प्रभावित करनेवाला विन्दु दवाओं से परहेज करना है जिनका नशीला अथवा उपयोग के बाद का प्रभाव पक्ष भी है। सभी सामान्य चिकित्सा सम्बन्धी दवाईया प्राणभूतशक्ति की कीमत पर तत्काल उपशमन (निवारण) तो देती है, उनके दूरस्थ प्रभाव स्थायीरूप से हानिकारक ही होते हैं। वैज्ञानिकों ने यह ज्ञात किया है कि तीक्ष्ण परिस्थितियों के कारण पुरानी वीमारिया बड़ी होकर खड़ी होती है जो कि दवाओं द्वारा बार-बार दवाई जाती है, जो लक्षणों को ढाप तो अवश्य देती है पर वीमारी के आन्तरिक कारणों को दूर नहीं करती।

(३) प्राणभूत शक्ति पथ्याचार के अतिरिक्त भावावेश और यौनाचार के प्रति अति अनुग्रह के द्वारा भी अपव्यय की जाती है। इनको सीमित किया जाना चाहिए ताकि उपचारिक कार्य तन्त्र के भीतर शान्त चजता रहे।

(४) आराम और नीद का अभाव भी प्राणभूत शक्ति के उपचारिक कार्य को रोकती है। वीमारी से व्यक्ति को अपनी उर्जाओं की सुरक्षा करनी ही पड़ती है और तनाव पैदा करनेवाले शारीरिक अथवा मानसिक कार्य से दूर रहना ही पड़ता है जो शक्ति को सोखा करते हैं। कड़ी स्थिति में विस्तर पर आराम करना निर्धारित करना पड़ता है।

प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति की इस पृष्ठभूमि से अब हम पथ्य-सुधार के सिद्धान्त अच्छी तरह से समझ सकते हैं।

बहुत पहले कहा गया था—“अपने भोजन को दवा होने दो और दवा को भोजन।” वीमार व्यक्ति के लिए यह एक महत्वपूर्ण आदेश है। प्राकृतिक उपचार में वीमारी की सभी स्थितियों में हम पथ्य को असन्तुलित कर देते हैं ताकि भोजन में माड, प्रोटीन, चर्बी थोड़ी अथवा नहीं रहती है और प्राकृतिक जल के साथ स्वाभाविक शर्करा, विटामिन और खनिज तत्वों की प्रचुरता रहती है। कई प्रकार की सब्जियों, फलों, दालों, दूध से इस प्रकार का भोजन बनाया जा सकता है।

कठिन परिस्थितियों में पूर्ण उपवास अथवा बहुत हल्के पेय पदार्थों द्वारा शारीरिक आराम की व्यवस्था दी जाती है। पुरानी स्थितियों में पूर्ण उपवास

का नहीं कहा जाता पर बीमारी का नाम कुछ भी हो और वह ज्वर की स्थिति में है अथवा नहीं प्रायः तीक्ष्ण कष्ट स्वतः सीमित हो जानेवाले होते हैं यदि एनिमा के उचित उपयोग के साथ उपवास भी किया जाता रहे।

बीमार व्यक्ति के लिए पथ्याचार के ये सिद्धान्त काफी हैं। अब स्वस्थ व्यक्ति के लिए कुछ सामान्य निर्देश इस प्रकार हैं —

(१) चाय, काफी, कोका जैसे नशीले पेय पदार्थों में हानिकारक जड़ी-बूटियों का सार-तत्व केफिन, थाइन आदि रहते हैं। मद्यसार मस्तिष्क के उच्चतम केन्द्रों को प्रभावित करता है। तम्बाकू गले की नली, मुँह की श्लेष्मा और उदर को नुकसान पहुँचाती है। इन सब पदार्थों से दूर रहिए।

(२) ऐसे भोजन से परहेज करिए जिनके प्राकृतिक विटामिन और खनिज तत्व निकाल लिए जाते हैं। विशेष रूप से शोधित शक्कर व खटाइयों से दूर रहिए जो जोड़ों की सूजन, हड्डियों और आकृति सम्बन्धी अनेक बीमारियाँ पैदा करती हैं। पालिश किए हुए की अपेक्षा हाथ से कूटे चावल का उपयोग करिए। मैदे के स्थान पर गेहूँ का आटा, शोधित शक्कर की तुलना में शहद और गुड़ का उपयोग करिये अन्यथा 'सफेद विष का'

(३) जमे हुए अथवा रसायनिक प्रक्रिया से बने भोजन का बहिष्कार करिए। अनेकों प्रकार के व्यञ्जन बनानेवाले, तेलयुक्त श्वेत मिश्रण बनानेवाले नकली गंध रंग बढ़ानेवाले, सुरक्षित रहनेवाले तत्व होते हैं। खाद्य-पदार्थ के जीवन को उभाड़ते हैं और आकर्षक बनाते हैं मगर प्रायः हमारी पाचन-प्रक्रिया को नुकसान पहुँचाते हैं। इस तथाकथित भोजन-तकनीक से सावधान रहिए "वनस्पति" से भी परहेज करिए जो वायुमिश्रित चर्बी होती है जो हृदय रोग, कैंसर और अपच का कारण बनती है। रसायनिक खाद से उपजाए गए और सक्रामक नाशक द्रव्य छिड़का हुआ खाद भी मनुष्य के लिए नशीला हो सकता है।

(४) मसालों और चटनी का भी इतना कम उपयोग किया जाना चाहिए जिससे कि पकाए हुए भोजन के प्राकृतिक स्वाद और गन्ध में वृद्धि हो न कि वे समाप्त हो जाएँ। प्राकृतिक चिकित्सा की दृष्टि में गोलमिर्च, सरसो, लाल-मिर्च, होंग और सिरका सर्वाधिक नुकसानप्रद मसाले हैं। प्याज, धनिया, जीरा और अदरक भोजन में गन्ध देने में उपयोग लाई जा सकती है।

(५) साधारण नमक का भी उपयोग कम किया जाना चाहिए जो जितना अधिक नमक खाता है, पोटैश उतना ही शरीर से बाहर निकल जाता है और पोटैश का अभाव कैंसर के कारण के नाम से जाना जाता है। अधिक नमक कैंसर की रचना करता है। दूसरा सबसे बड़ा दोष है नमक का

पानी से भारी लगाव । यहाँ तक कि एक औंस नमक कई पौंड पानी रख सकता है । पके हुए भोजन में खाने से पहले अन्तिम डाला जानेवाला नमक ही होना चाहिए । सलाद, दही, मक्खन और ताजे फल-सब्जों के साथ नमक नहीं लेना चाहिए ।

(६) स्वीडन के डाक्टर वेनर के अनुसार बीमार व्यक्ति को तो अपना सारा भोजन कच्चा और बिना पकाए लेना चाहिए और स्वस्थ व्यक्ति को तो कम से कम आधा भोजन बिना पकाया हुआ लेना चाहिए ।

(७) भोजन जब पकाया जाता है तो तलने को दरगुजर किया जाना चाहिए । भजिया अथवा पूरी बनाते समय माड-खटाई को तना जाता है तो गम्रहित फिल्म की तरह इसके तत्व विकसित हो जाते हैं । पाचक-रस इसमें प्रवेश नहीं कर पाते । इस प्रकार भोजन अपच रह जाता है और अपच और कब्ज के कारण हो सकते हैं । उवालना, आच से पकाना अथवा भाप से पकाना ही भोजन बनाने के सर्वोत्तम उपाय हैं ।

(८) आलू को बिना काटे-छीले उवालिये । परवल के बीजों को मत फेंकिये, सब्जियों को छीलने से बहुत से विटामिन नष्ट हो जाते हैं, इसी तरह नारंगी और चीकू भी मत छीलिये । फल तो सूर्य की रसोई से प्राप्त भोजन है ।

(९) पक जाने के शीघ्र बाद भोजन परोमिये और खाइए । कच्चा सलाद तो काट जाने के तुरन्त बाद खा लीजिए । पके हुए भोजन को दुबारा मत पकाइए । पेट्रिस आदि बनाने के लिए पहले उवाल लीजिए फिर हल्का सा तल लीजिए ।

(१०) अधिक गर्म अथवा अधिक ठण्डे भोजन से परहेज करिए । शरीर के तापमान जैसा ही भोजन अच्छी तरह से पचता है और मुँह के भीतरी हिस्से और गले की नली को नहीं झुलसाता ।

(११) पेट के दात नहीं होते । पूरी तरह भोजन को चबाइये । इससे मसालों को पचाने और लार बनाने में सहायता मिलेगी और जब भोजन पेट के भीतर जाता है तो प्रोटीन और चर्बी के पाचन में भी सहायक होता है ।

(१२) भूख हो तब खाए । प्यास लगे तब पिए । कोई भी व्यक्ति दो बार से अधिक भूखा नहीं होता । निःसन्देह कोई व्यक्ति झूठा ही भूखा हो सकता है और दिन में कई बार भूखा हो सकता है ।

(१३) अधिक मत खाइये । ससार भर में भूख की अपेक्षा लोग अधिक खाने से मरते हैं । व्यग्य के रूप में एक कहावत कही जाती है—“जितना हम खाते हैं उसका तिहाई हमें पोषित करता है और दो तिहाई डाक्टर को पोषित

करने में चला जाता है।" फ्रांस के लोगो ने बहुत ही सार रूप में एक विचार रखा है कि "हम अपनी कन्न अपने ही चाकूओ और काटो से खोदते हैं।"

(१४) जब लोग ज्यादा खाते हैं, सामान्यतः प्रोटीन और मसाले अधिक ले लेते हैं। प्रोटीन का आधिक्य दुर्गन्ध पैदा करता है और मसालो की अधिकता आत में ज्ञाग पैदा करती है।

(१५) धार्मिक अथवा मानववादी दृष्टि से ही नहीं वरन् पोषण और शरीर-रचना की दृष्टि से भी मांस-पथ्य की तुलना में शाकाहारी पथ्य ही सर्वोत्तम है। मासाहार से अधिक प्रोटीन मिलने का भाव अब झूठा सिद्ध हो चुका है। दूध, दाल, फल का सन्तुलित उपयोग सभी प्रकार के आवश्यक क्षार-अम्ल दे देता है।

(१६) भोजन के मयोगो पर भी ध्यान दें। असगत मिलावट से परहेज करें। एक ही भोजन में प्रोटीन के साथ प्रोटीन और मसाले न लें। एक भोजन में दो अथवा तीन प्रकार के व्यजनो से यह सब अच्छी तरह प्राप्त किया जा सकता है। एक उचित कहावत है—"अधिक व्यजन अधिक बीमारिया।"

(१७) और अन्त में पित्तोन्मादी मत होइये। ई० ई० पूरीटन ने कहा है—"मात्र आनन्द के लिए खाना अन्ततोगत्वा पीडा के लिए खाना है मगर बिना आनन्द के खाना बिना जीवन खाना है।"

---

*With Best Compliments From ,*

**B. M. AGENCIES**

**'BARAR HOUSE'**

239 ABDUL REHMAN STREET

**BOMBAY-3**



DISTRIBUTORS IN THE  
STATE OF MAHARASHTRA  
FOR TOSHIBA ANAND DRY  
CELL BATTERIES

अण्डा उपजाऊ अथवा अनउपजाऊ दोनों ही स्वरूपों में सर्वथा त्याज्य है। पश्चिम से आयातित छलपूर्ण तर्कों के आधार पर उसे शाकाहार मानना महज एक भ्रान्ति है। ●

## ० आप दूसरा अण्डा कभी नहीं खाएंगे

—जय दीनशा

[प्रख्यात आहारशास्त्रज्ञ]

आप अपने जीवन में दूसरा अण्डा कभी नहीं खाएंगे, यदि आप यह जान जाए कि वे वास्तव में क्या हैं? विश्वकोष का अध्ययन करते समय भ्रूण-विद्या के खण्ड में मुझे एक विशेष तथ्य प्राप्त हुआ, जिसमें प्रत्येक शाकाहारी की रुचि होनी चाहिए। शाकाहारी शब्द का प्रारम्भिक प्रयोग मासाहार से परहेज के अर्थ में किया जाता रहा है, परन्तु हाल ही में पशु-भोजन की प्रकृति-सम्बन्धी विशिष्ट ज्ञान की प्राप्ति के फलस्वरूप शाकाहारी सिद्धांत की अनेक नामों से व्याख्या करली गई है।

आधुनिक शाकाहारी सिद्धान्त के प्रारम्भ में शाकाहारी शब्द उसके लिए प्रयुक्त होता रहा है जिसने मासाहार त्याग दिया हो। अब तो उनके लिए दुग्धगुणी शाकाहारी पद्धति भी अनेक प्रखण्डों में है, जिसके आधार पर शाकाहारी दूध पीने और अण्डा खाने की दोनों आदतों को बनाए रखते हैं और पूर्ण शाकाहारी तो उसे कहते हैं, जिसने प्रत्येक प्रकार का पशु-मांस त्याग दिया हो। यह विशेष ध्यान देने की बात है कि अधिक जागृति और सजगता के परिणामस्वरूप शाकाहारी आन्दोलन से ही “वेगेनिज्म” की व्युत्पत्ति हुई और अब यह मान भी लिया गया है कि पथ्याचार सम्बन्धी दृष्टि से वेगन का विभाजन पूर्ण शाकाहारी से है। हम अपने मुख्य विषय अण्डे पर आए — “न्यू वर्ल्ड फंमेली एन्सायक्लोपीडिया” भ्रूण विज्ञान सम्बन्धी अपने निबन्ध में श्री ई० एफ० जी० हवर्टे भ्रूण के विकास की प्रक्रिया का विप्लेपन करते हुए कहते हैं कि जीव का मूलतत्त्व (प्रोटोप्लाज्म) अपने वातावरण के प्रति बहुत ही सूक्ष्मरूप से प्रतिवादन करता है, यह शरीर रचना सम्बन्धी प्रति-

वादनों पर निर्भर करता है' दूसरे शब्दों में—नाना प्रकार के उत्तेजन के प्रतिवादन में सूक्ष्माणु और अवयव भ्रूण के भीतर ही गति करते हैं और आकार बदलते हैं, विशेष रूप से अण्डों में, जिनमें काफी मात्रा में पीला पदार्थ होता है जो कि भ्रूण का भोजन होता है। यह सही है कि तीव्र विकास की प्रक्रिया में व्यर्थ के उत्पादन को छोड़ देता है।

हमें यह विचारना चाहिए कि जीवन को विकसित करने के सन्दर्भ में चिड़िया के अण्डों को भी वे ही कार्य पूरे करने चाहिए जैसा कि जीवित वच्चा पैदा करनेवाली माँ के शरीर को करने चाहिए (इसी तरह मनुष्य की माँ भी) जैसे कि मानवीय माँ अवधि पूर्ण होने पर वच्चा देती है। शरीर के वारीक तन्तु को अलग करने में सक्षम होती है तत्पश्चात् दूध के माध्यम से ही जुड़ी रहती है। वच्चे का अपना तब सास लेने, रक्त प्रवाह को शुद्ध रखने, मूत्र-त्याग करने, व्यर्थ पदार्थ को अलग रखने, भोजन प्राप्त करने के सन्दर्भ में आकार ले लेता है पर जिस आवरण में वच्चा पक्षी आवद्ध है अनेकों कार्य चिड़िया के अण्डों द्वारा किए जाने चाहिए। मादा पक्षी के शरीर द्वारा किए जाने की विधि नहीं होती जैसी कि स्तनधारी प्राणियों के साथ होता है। यहाँ कोई तन्तु नहीं होता। पूर्णरूपेण स्वतन्त्र धारी उठाने योग्य भ्रूण है—अण्ड—होता है जिसमें वच्चा चिड़िया को पूरी भ्रूण कालिक अवधि गुजारनी चाहिए। जब तक जीने योग्य नए प्राणी के रूप में तत्पर होकर बाहरी दुनिया के सामने न रख दें तब क्या हम निम्न वाक्यों पर विशेष ध्यान नहीं देंगे—

“यह निश्चित है कि पूर्वा पर व्यर्थ पदार्थ त्याग देता है—और बाद वाला पीले तरल पदार्थ के भाग में गति करता है जो व्यर्थ पदार्थों से दूषित नहीं होता।”

इसका अर्थ क्या है? एक उपजाऊ अण्डों में वे सब तत्व होते हैं जो उसके भीतर ही वच्चे के विकास के लिए आवश्यक होते हैं। इसलिए यह जानकर हमें आश्चर्य नहीं होना चाहिए कि उसमें प्रोटीन-कैल्सियम, लेसिथिन और पोषण का सार तत्व होता है जिनकी हम एक अण्डों से नए निकले मुर्गी के वच्चे में होने की आशा करें पर यह मानते हुए विचारते हैं कि अण्डों मुर्गी का कैदखाना भी है कालकोठरी की भाँति बिना खिड़कियों का और पूरी तरह से बन्द और जड़ा हुआ दरवाजा। ऐसी कोठरी कैसी होगी, जबकि आदमी भी इसमें रह लिया अथवा स्थित रहा हो? इन दिनों पश्चिमी देशों में गर्भपात को लेकर व्यापक आन्दोलन चला हुआ है। इस प्रकार की हत्या के तत्सम्बन्धी लाभ भविष्य में किसी निबन्ध के लिए प्रतिक्रिया रहेंगे। पर उपजाऊ अण्डों खाने के सन्दर्भ में यह प्रक्रिया क्या है, एक गर्भपात असहाय जीवन के प्रति—



स्वतः शिशु-हत्या है ? किसी भी आचारिक शाकाहारी कहलाने योग्य व्यक्ति की चेतना इस बात की अनुमति नहीं देगी और स्वास्थ्य की दृष्टि में भी क्या हर्ष वास्तव में काल कोठरी को खाना चाहते हैं—प्रोटीन, लेसिथिन, सल्फर, पजे, हड्डियाँ और भ्रूण का वह सब कुछ जो सम्भवतः मुर्गा होकर अपने ही तरह से लम्बे समय तक जी सके। छोटा प्राणी अपने वातावरण की खाई में से विकास करने का सर्वाधिक अवसर प्राप्त कर सके, उससे पूर्व ही अण्डाहारी “ताजा” प्राप्त करने की इच्छा से उसे खा लेते हैं। विश्वकोप इस बात का कोई संकेत अथवा उल्लेख नहीं करता कि व्यर्थ पदार्थ त्यागने की प्रक्रिया का यह बिन्दु जीवन में कहाँ शुरू होता है और यह सम्भव है कि अण्डे के आकार की तुलना में वह पदार्थ बहुत ही थोड़ा हो।

अन-उपजाऊ अण्डों का जहाँ तक सम्बन्ध है, उनके विषय में थोड़ा कहा गया ही उत्तम है। सहज सत्य हमारे पाठकों और श्रोताओं के सामने पहले भी कई बार प्रकट किया जा चुका है। अन-उपजाऊ अण्डा व्यर्थ पदार्थ मात्र है जो वच्चा पक्षी बनाने जैसा हो सकता था यदि उसे आवश्यक पोषण दिया जाता।

यह सम्भवतः आकस्मिक ही नहीं है कि भारत में लाखों दुग्ध-शाकाहारी अण्डा खाने की नहीं सोचें और यह पदार्थ साधारणतया शाकाहारी माना भी नहीं जाता। यद्यपि पश्चिम में आयातित छलपूर्ण तर्कों को प्रस्तुत किया जाता है—अण्डों को शाकाहार के रूप में स्वीकारे जाने के लिए पर सत्य अन्तोगत्वा अपना रास्ता प्रशस्त कर ही लेता है। ●

USE

**CHATONS**

For Vanity wear and costume Jewellery

**Chatons Private Limited**

P A R I J A T

**95, Marine Drive, Bombay-2**

Manufacturers of quality CHATONS & Rainbow &  
Iris Stone, Vacuum Metalisers of Plastics, Glass &  
Metal Articles

*Works*

**Andrewnagar Ghodbunder Road, BOMBAY-68**

**Phone 292715 661237**

मास के लिए मारा जानेवाला पशु कहता है—

“जो यहा मुझे मारता है, आगे (परभव मे) या पेट मे जाकर  
मे भी उसे मारुंगा ।”

—मनुस्मृति

## मांसाहार : रोग उत्तेजना तथा कायरता का हेतु

वनस्पतियां निर्वल,  
निर्दोष, निर्विकार सुगन्ध  
और स्वाद से परिपूर्ण  
होती हैं । शाकाहारी  
निर्भीक, शान्त, अक्रोधी  
और उदार होता है ।  
शक्ति और साहस के  
दर्शन निरामिषभोजियो  
मे ही किये जा सकते हैं ।

—महात्मा रामचन्द्र वीर

[पशुहत्या के विरुद्ध हिन्दू समाज के नैतिक  
पुनर्जागरण के कार्य मे समर्पित सुप्रसिद्ध सत]



ससार का कोई परीक्षण यह सिद्ध नहीं कर सकता कि मास मनुष्य का प्राकृतिक भोजन है । मांसाहार के समर्थक मास मे प्रोटीन की प्रचुरता का तर्क उपस्थित करते हैं, किंतु मास से अधिक प्रोटीन प्रकृति ने मनुष्य को फलो और कन्दो के रूप मे प्रदान किया है । गाजर, शकरकन्द, आलू और केला प्रोटीन के भण्डार हैं, जो लोग अण्डो का समर्थन करते हैं उन्हें बादाम और आवले की महत्ता जाननी चाहिए ।

मास पशुओ से प्राप्त किया जाता है । शरीर-रचना की दृष्टि से भिन्नता होते हुए भी ज्ञानेन्द्रियो, कर्मेन्द्रियो एव शरीर की आठ धातुओ की समानता की दृष्टि से पशुओ मे और हममे कोई अन्तर नहीं है, पशु भी हमारी ही भाँति रोगी होते हैं, उनके शरीर भी हमारे शरीरों के समान विकार के केन्द्र होते हैं, मल-मूत्र और वात, पित्त एव कफ के भी केन्द्र हैं । पशुओ का मास हमारे मास के समान ही रोगो और विकारो का केन्द्र होता है । ससार का ऐसा कोई

पशु या पक्षी नहीं है, जिने मारने के पश्चात् उसके शरीर से मल और मूत्र न निकलता हो, किंतु गेहूँ, जौ, मक्का, बाजरा, आलू, शकरकन्द, सेब, नाशपाती, बादाम, अखरोट, खीरे, ककड़ी आदि अन्न, फल, शाक मल-मूत्र नहीं करते, चलने फिगने वाले प्राणी स्वस्थ अवस्था में भी मलो के केन्द्र होते हैं प्रत्युत मल निर्माण करने के योग्य होते हैं, किन्तु वनस्पतियाँ निर्मल, निर्दोष, निर्विकार, सुगन्ध और स्वाद से परिपूर्ण होती हैं। मछलियाँ जल में बहनेवाले शवों को, विष्टा, धूँक, खँकार, मक्को खा जाती हैं, किंतु जो मछलियों को ही खा जाते हैं वे कितने घृणित लोग हैं यह कल्पना से परे की बात है।

वस्तुतः मांस और मछली शरीर में उष्णता उत्पन्न करनेवाले, विकार बढ़ानेवाले दूषित पदार्थ हैं। मांस भक्षण से रक्त में जो खमीर उत्पन्न होता है, वह मारे शरीर को रोगी बना देता है, हमारा पक्वाशय हिंस्र-जन्तुओं के पक्वाशय से भिन्न है, मांस को पचाने के योग्य वह नहीं है, इसीलिये मांस को कच्चा खाना मनुष्य के लिये दुष्कर है, वह उसे दो घण्टे तक अग्नि पर सिद्ध करता रहता है। जिस पदार्थ को गलाने में अग्नि को इतनी देर लगती है उसे जठराग्नि सरलता से कैसे पचा सकती है? मांसाहारियों को पाचनक्रिया के लिये कृत्रिम पदार्थों का आश्रय लेना पड़ता है। तेज मसाले और मदिरा के प्रभाव से शरीर के ज्ञान तन्तु झूलम जाते हैं और मांसाहारी मन्द मति होने लगता है।

मान रोगों का केन्द्र है, इनीलिये मांसाहारी प्रदेशों में ही प्रायः गठिया मण्डिवात, पक्षाघात, क्षय, कोपवृद्धि एवं हानियाँ जैसे रोग देखे जाते हैं, वगाल, उटीमा, असम और बिहार इन रोगों के केन्द्र हैं। मांसाहारियों पर कैंसर का प्रभाव भीघ्न होता है। मांसाहारी प्राणियों की विष्टा-मूत्र और श्वास-प्रश्वाम तक भीषण दुर्गन्ध में परिपूर्ण होते हैं, किंतु इसके विपरीत हाथी, घोड़े, ऊँट, गाय और बकरी आदि शाकाहारी पशुओं की विष्टा निर्गन्ध होती है, गोबर से तो दुर्गन्ध का नाश करने के लिये घर आगन लीपे जाते हैं।

मांसाहारी कायर, मण्गलत्मा, कामी और क्रोधी होते हैं, वात-वात में उत्तजित होना उनका स्वभाव होता है। मांसाहारी जन्तुओं की प्रवृत्तियों से इसे स्पष्टरूप में जाना जा सकता है, किंतु शाकाहारी प्राणी निर्भीक, शान्त, अक्रोधी और उदार होते हैं। आहार का भीघ्न प्रभाव मनोवृत्ति पर पड़ता है।

अधिकांश लोग मांसाहार इस भ्रम के बशीभूत होकर करते हैं कि मांस शक्ति को बढ़ानेवाला खाद्य है, किन्तु यह बात नितांत भ्रमपूर्ण है।

ससार के बड़े-बड़े योद्धा निरामिष भोजी हुए हैं। जिन्होंने मासाहारियों को परास्त करके निरामिष भोजन की महत्ता को प्रमाणित किया है। प्राणिजगत में भी शक्ति और साहस के दर्शन निरामिष भोजियों में ही किये जा सकते हैं। सम्पूर्ण ससार में शक्ति की उपमा घोड़े से दी जाती है। क्षमता का परिमाण भी यन्त्रों पर घोड़े की क्षमता से आँका जाता है, किंतु घोड़ा पूर्ण निरामिष भोजी होता है। मासाहारी प्राणियों में सिंह की शक्ति सबसे अधिक मानी गयी है किंतु यदि सिंह के दाँत काट डाले जायें तो सिंह मास का लोथड़ा मात्र रह जायगा, वेग, शक्ति, साहस और उत्साह निरामिषभोजी प्राणियों की विशेषता है।

भारत में निरामिषभोजी प्रान्तों के स्त्री-पुरुष निरोग, बलवान एवं माहमी होते हैं, हरियाणा के जाटों की विहार और बंगाल के मत्स्यभोजी पुरुषों से तुलना करने पर यह बात सिद्ध हो जायेगी।

मासाहार शक्ति का नहीं कामोत्तेजना का स्रोत है, कामी, विलासी स्त्री पुरुषों को वह भोगों के लिये उत्तेजित करता है, फलस्वरूप मासाहारी शीघ्र ही अपनी मौलिक शक्ति को खोकर जीर्ण जर्जर हो जाते हैं।

मासाहारी में लम्बे समय तक उपवास करने की, दौड़ने की, तैरने की और प्राणायाम करने की क्षमता का अभाव होता है। मासाहार से स्वर कर्कश और स्वभाव कठोर हो जाता है, जीवनी शक्ति क्षीण होती है और रोगों से युद्ध करने की क्षमता का तीव्रता से ह्रास हो जाता है।

सौ वर्षों तक जीवित रहने की इच्छा रखने वाले स्त्री-पुरुषों को मासाहार एवं मदिरा-पान से स्वयं को दूर रखना चाहिए मछली और अण्डे भी मासाहार में ही सम्मिलित हैं।

साथ न खाने के खाद्य पदार्थ—

- (१) गर्म रोटी आदि के साथ दही।
- (२) पानी मिला दूध और घी।
- (३) बराबर-बराबर घी-मधु (शहद)।
- (४) चाय के पीछे ठण्डा पानी-ककड़ी-तरबूज आदि।
- (५) खरबूजा और दही।
- (६) मूली और खरबूजे के साथ मधु।

—कविराज हरनामदास

मनुष्य ने ही पशु-पक्षी को मांसादि की ओर प्रवृत्त होने के लिए विवश किया। मनुष्य की आखेट-वृत्ति के कारण ही पशु अपने दातो व पंजों द्वारा जिनसे वे अपनी सुरक्षा करते थे, हमला करने लगे।



## शाकाहार : प्राणी का प्राकृतिक आहार

—प्रतापचन्द जैन

[कई सामाजिक व शैक्षणिक संस्थाओं  
से सम्बद्ध समाजसेवी]



जैन मान्यता के अनुसार प्रथम तीर्थङ्कर भगवान् ऋषभदेव से पूर्व प्राणी अपना जीवन प्रकृति और कल्पतरुओं के सहारे चलाता था। भूख-प्यास से लेकर जीवन की अधिकांश आवश्यकताओं की पूर्ति वह उन कल्पतरुओं से किया करता था। धीरे-धीरे कल्पतरु समाप्त होने लगे और प्राकृतिक पदार्थ भी क्षीण होकर घटने लगे। जब उपभोक्ताओं के मुकाबले में उत्पादन घटने लगता है, तब अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए पारस्परिक विरोध, विद्वेष और द्वन्द्व होने लगता है ऐसा ही तब होने लगा।

भगवान् ऋषभदेव ने त्रस्त मानव को त्राण देने के लिए पुरुषार्थ और समाज-व्यवस्था का महामन्त्र दिया। उन्होंने कहा—“ह्राथो का उपयोग केवल खाने के लिए मत करो, उत्पादन और उपार्जन के लिए भी करो।” तब मनुष्य के मन में श्रम के प्रति उच्च भावना जगी। वह खेती करके पैदा करने लगा व श्रम के द्वारा उपार्जन करने लगा। इस प्रकार उपभोक्ता और उत्पादन में

सन्तुलन कायम हुआ । शांति स्थापित हुई, सभी का जीवन आनन्दपूर्वक व्यतीत होने लगा ।

कर्मयुग में भी जब मनुष्य की लालसा बढ़ी तब वह उसकी पूर्ति के लिए एक-दूसरे पर दवाव डालने लगा और परस्पर झगड़ने लगा । वह पाषाण और काष्ठ के हथियार बनाकर उनका आक्रामक और रक्षात्मक दोनों प्रकार से उपयोग करने लगा । निशाना ठीक बैठे और प्रहार खाली न जाय इसके लिए उसने पशु-पक्षियों पर अभ्यास करना शुरू कर दिया तथा क्रूर बनकर उनका भक्षण भी करने लगा । इस प्रकार शुरुआत हुई मांस-भक्षण की ।

मनुष्य स्वार्थ में यहाँ तक निर्दयी हो गया कि जिन पशुओं से वह कर्मयुग में सेवा लेने लगा था, उन्हीं को वह मारने, सताने और आधा पेट खाने को देने लगा । तब वे भक्ष्य-अभक्ष्य जो कुछ मिलता उसे खाने लगे । गौ को माता कहनेवाले और उसकी रक्षा का शोर मचानेवाले उसका दूध निचोड़ कर उसे लावारिश बनाकर छोड़ देते हैं । और वह गंदे चिथड़े, विप्टा खाते और गदी नालियों का पानी पीते देखी जाती है । तभी तो आज से पाँच हजार वर्ष पूर्व कर्मयोगी श्रीकृष्ण ने गौपालन और गोसेवा का व्यापक आन्दोलन छेड़ा था । वे स्वयं ग्वाला बने । कितने हैं आज कृष्ण और महावीर के भक्त जो गऊ को पालते-पोसते हैं ? उनका काम तो केवल उसका दूध पी लेना है । ऐसे लोग भी गौहत्या और वृचडखानों के लिए कम दोषी नहीं हैं ।

विषधर सर्प मिट्टी, पवन और दूध पर अपना निर्वाह कर लेता है । दीवान अमरचन्दजी के हाथों भूखा शेर जलेबी खा गया । नारायणी (राजस्थान) में जब गुरु गोविन्दसिंह पधारे तब सन्त दादू के डाले जुआर, बाजरा के दाने उनके बाज ने बड़े चाव से पेट भर खाये । यदि ये जीव प्रकृति और स्वभाव से मांस-भक्षी होते तो जलेबी और जुआर कैसे खा लेते ? बनाडं शा ने एक शाही भोज में मांस खाने को पेट में जानवरो का कब्रिस्तान बनाना कहा था । अजरवेजान (रूस) के १६८ वर्षीय शिराली मिसालिनोव ने शाकाहार और मदिरा ग्रहण न करने को अपने दीर्घ और चुस्त जीवन का रहस्य बतलाया ।

जैन मनीषियों ने आज से सदियों पूर्व आहार के सम्बन्ध में जो प्राकृतिक खोज की, वह आज की वैज्ञानिक दृष्टि से भी सही और खरी उत्तरी है । कौनसी चीज खानी चाहिए, कौन सी चीज नहीं और क्यों ? एवं उनके गुण और दोष विस्तार से बतलाये हैं । कौनसी चीज कितने समय तक खाने योग्य रहती है और किसमें किसका मिश्रण करने से विष बन जाता है ? आदि सूक्ष्म बातों तक का उन्होंने विशद वर्णन किया है । इसके फलस्वरूप विश्व का विवेकशील तबका मासाहार त्यागकर शाकाहार की ओर आ रहा है ।

मनुष्य ने ही पशु-पक्षी को मांस आदि गन्दे पदार्थ खाने के लिए मजबूर किया। मनुष्य द्वारा उनका शिकार किये जाने के फलस्वरूप ही वे जिन दातों और पंजों को हमला होने पर अपना बचाव करने के काम में लाते थे उनसे वे खुद हमला करने लगे और दातों में खून का स्वाद लगने से मांस-भक्षी हो गये। यदि वे स्वभाव में हिंसक होते तो विल्ली और शेरनी, अपने शावकों को जब उन्हीं दातों से दबाकर उठा लेती है और उन्हीं पंजों से पुचकारती और थपथपाती है तब वे दात इतना बोज़ उठाने पर भी क्यों नहीं गड़ जाते तथा उनके खूँस्वारपंजे क्यों नहीं उनका अनिष्ट कर देते ?

मनुष्य में स्वार्थबुद्धि, परिग्रह, प्रेम और अपने जीवन के लिए दूसरों के जीवन का खात्मा कर डालना आदि कुछ ऐसी कुत्सित और दूषित मनोवृत्तियाँ घर कर गईं कि उसने मांस-भक्षण की शुरुआत की और निरीह पशुओं को भी ऐसा करने के लिए विवश किया। जबकि वास्तव में शाकाहार ही प्राणी का प्राकृतिक और स्वाभाविक भोजन था और है।

[—२१/६३, धुलियागज आगरा, ७० प्र०—]

## भोजन-विवेक

- ० उष्ण स्निग्ध मात्रावत् जीर्ण वीर्याविरुद्ध इष्टे देशे, इष्टसर्वोपकरणं नातिद्रुत नातिविलम्बित अजल्पन् अहसन् तन्मना भुञ्जीत। आत्मानमभिसमीक्ष्य सम्यक्।

—चरकसंहिता, विमानस्थान १।२४

उष्ण, स्निग्ध, मात्रापूर्वक पिछला भोजन पचजाने पर, वीर्य के अविरुद्ध, मनोनुकूल स्थान पर, अनुकूलसामग्रियों से युक्त, न अति-शीघ्रता से, न अतिविलम्ब से, न ही बोलते हुए, न ही हसते हुए, आत्मा की शक्ति का विचार करके एवं आहार-द्रव्य में मन लगाकर भोजन करना चाहिए।

- ० ईर्ष्या-भय-क्रोधपरिक्षतेन, लुब्धेन रुदैन्यनिपीडितेन। प्रद्वेषयुक्तेन च सेव्यमान-मन्नं न सम्यक् परिणाममेति।

—सुश्रुत

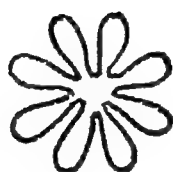
ईर्ष्या, भय, क्रोध, लोभ, रोग, दीनता एवं द्वेष—इन सबसे युक्त मनुष्य द्वारा जो भोजन किया जाता है, उसका परिणाम अच्छा नहीं होता।

# हमारी शुभ कामनाएं



## सुपर फाईन

धोती, साड़ी, वीयल, लीन, मलमल  
ग्रे, ब्लिच, मरसराईज हर किस्म में  
उपलब्ध हो सकेगी  
सम्पर्क करें



पन्नालाल सागरमल

मानसिंह जगतसिंह

सागर भवन, १४७, प्रिंसेस स्ट्रीट, बम्बई-२

फोन    आफिस — ३१४८८०  
          निवास — ५७२६३१



★

जीवन में आज अन्न की समस्या ऐसी विकट समस्या है कि सारे धर्म-कर्म की विचारधाराएँ और फिलाँसफियाँ ठिकाने लग जाती हैं। अन्न के बिना एक-दो दिन बिताए जा सकते हैं, जोर लगाकर कुछ और ज्यादा दिन भी निकाल देंगे, किन्तु आखिरकार भिक्षा के लिए पात्र उठाना ही पड़ेगा।



एक आचार्य ने कहा है :

“पृथिव्या त्रीणि रत्नानि, जलमन्नं सुभाषितम्।

मूढैः पापाणखण्डेषु, रत्नसज्ञा विधीयते॥”

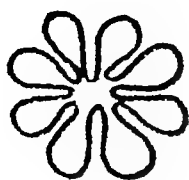
भूमण्डल में तीन रत्न हैं, पानी, अन्न, सुभाषित वाणी।

पत्थर के टुकड़ों में करते, रत्न कल्पना पामर प्राणी ॥

इस पृथ्वी पर तीन ही मुख्य रत्न हैं—अन्न, जल और मीठी बोली। जो मनुष्य पत्थर के टुकड़ों में रत्न की कल्पना कर रहा है, आचार्य कहते हैं कि उससे बढ़कर पामर प्राणी और कोई नहीं है। जो अन्न, जल तथा मधुर बोली को रत्न के रूप में स्वीकार नहीं करता है, समझ लीजिए, वह जीवन को ही स्वीकार नहीं करता है। सचमुच वह दया का पात्र है।

अन्न : पहली समस्या

अन्न मनुष्य की सबसे पहली आवश्यकता है। मनुष्य इस शरीर को, इस पिण्ड को, लेकर खड़ा है और सर्वप्रथम अन्न की आरंभ फिर कपड़े की भी इसको आवश्यकता है। इस शरीर को टिकाए रखने के लिए भोजन अनिवार्य है। भोजन की आवश्यकता पूरी हो जाती है तो धर्म की चड़ी से चड़ी ग्रन्थियाँ भी हल हो जाती हैं। हम पुराने इतिहास को देखेंगे और विश्वामित्र आदि की कहानी पढ़ेंगे, तो मालूम होगा कि बारह वर्ष के दुष्काल में वह कहाँ से कहाँ पहुँचे और क्या-क्या करने को तैयार हो गये। वे अपने महान् सिद्धान्त



## अन्न समस्या : समस्या और समाधान

—उपाध्याय अमर मुनि

[स्थानकवासी जैन परम्परा के प्रमुख सत, प्रवृद्ध विचारक, कुशल प्रवक्ता]

से गिर कर कहाँ से कहा पहुँचे और क्या-क्या करने को तैयार हो गये। वे अपने महान् सिद्धान्त से गिर कहाँ-कहाँ न भटके। मैंने उस कहानी को पढ़ा है और उसे आपके सामने दुहराने लूँ तो सुनकर आपकी आत्मा भी तिलमिलाने लगेगी। उस द्वादशवर्षीय अकाल में बड़े-बड़े महात्मा केवल दो रोटियों के लिए इधर से उधर भटकने लगते हैं और धर्म-कर्म को भूलने लगते हैं। स्वर्ग और मोक्ष किनारे पड़ जाते हैं और पेट की समस्या के कारण, लोगो पर जैसी गुजरती है, उससे देश की संस्कृति नष्ट हो जाती है और केवल रोटी की फिलॉसफी ही सामने रह जाती है।

**भूख . हमारी ज्वलंत समस्या**

आज इस देश की दशा कितनी दयनीय हो चुकी है। अखबारों में आए-दिन देखते हैं कि अमुक युवक ने आत्महत्या कर ली है। और अमुक रेलगाड़ी के नीचे कटकर मर गया। किसी ने तालाब में डूब कर अपने प्राण त्याग दिए हैं और पत्र लिखकर छोड़ गया है कि मैं रोटी नहीं पा सका, भूखो मर रहा हूँ। अपने कुटुम्ब को भूखो मरते नहीं देख सका, इस कारण आत्महत्या कर रहा हूँ। जिस देश के नौजवान और जिस देश की इठलाती हुई जवानियाँ रोटी के अभाव में ठण्डी हो जाती हैं, जहाँ के लोग मरकर ही अपने जीवन की समस्या को हल करने की कोशिश करते हैं, उस देश को क्या कहें ? स्वर्गभूमि या नरकभूमि ? मैं समझता हूँ, किसी भी देश के लिए इससे बड़-

कर कलक की बात दूसरी नहीं हो सकती । जिस देश का एक भी आदमी भूख के कारण मरता हो और गरीबी से तग आकर मरने की बात सोचता हो उस देश को रहनेवाले लाखों-करोड़ों लोगों के ऊपर यह बहुत बड़ा पाप है ।

एक मनुष्य भूखा क्यों मरा ? इस प्रश्न पर यदि गम्भीरता के साथ विचार नहीं किया जायगा और एक व्यक्ति की भूख के कारण की हुई आत्म-हत्या को राष्ट्र की आत्महत्या न समझा जाएगा, तो समस्या हल नहीं होगी । जो लोग यहाँ बैठे हैं और मजे में जीवन गुजार रहे हैं और जिनकी निगाह अपनी हवेलियों की चाहार-दोवारी से बाहर नहीं जा रही है और जिन्हे देश की हालत पर सोच-विचार करने की फुरसत नहीं है, वे इस जटिल समस्या को नहीं सुलझा सकते ।

आज भुखमरी की समस्या देश के लिए सिर-दर्द हो रही है । इस समस्या की भीषणता जिन्हे देखनी है, उन्हें वहाँ पहुँचना होगा । उस गरीबी में रहकर दो-चार मास व्यतीत करने होंगे । देखना होगा कि किस प्रकार वहाँ की माताएँ और बहिनें रोटियों के लिए अपनी इज्जत बेच रही हैं और दुधमुँहे लालों को, जिन्हे वह रत्नों का ढेर पाने पर भी देने को तैयार नहीं हो सकती थी, दो चार रुपये में बेच रही हैं ।

इस पैचीदा स्थिति में आपका क्या कर्तव्य है ? इस समस्या को सुलझाने में आप क्या योग दे सकते हैं ? याद रखिए कि राष्ट्र नामक कोई अलग पिण्ड नहीं है । एक-एक व्यक्ति मिलकर ही समूह और राष्ट्र बनता है । अतएव जब राष्ट्र के कर्तव्य का प्रश्न आता है तो उसका अर्थ वास्तव में सम्मिलित व्यक्तियों का कर्तव्य ही होता है । राष्ट्र को यदि अपनी कोई समस्या हल करनी है, तो राष्ट्र के प्रत्येक व्यक्ति की समस्या हल करनी होगी । हाँ तो, विचार कीजिए, आप अन्न की समस्या हल करने में अपनी ओर से क्या योगदान कर सकते हैं ?

### समस्या का ठोस निदान

अभी-अभी जो बातें आपको बतलाई गई हैं । वे अन्न समस्या को स्थायी-रूप से हल करने के लिए हैं । परन्तु इस समय देश की हालत इतनी खतरनाक है कि स्थायी उपायों के साथ-साथ हमें कुछ तात्कालिक उपाय भी काम में लाने पड़ेंगे । मकान में आग लगने पर कुआ खुदने की प्रतीक्षा नहीं की जाती । उस समय तात्कालिक उपाय बरतने पड़ते हैं तो अन्न समस्या को सुलझाने या उसकी भयकरता को कुछ हल्का बनाने के लिए आपको तत्काल क्या करना है ?

जो लोग शहर में रह रहे हैं, वे सबसे पहले तो दावतें देना छोड़ दें । विवाह-शादी आदि के अवसरों पर जो दावतें दी जाती हैं, उनमें अन्न बर्बाद होता है । दावत, अपने साथियों के प्रति प्रेम प्रदर्शित करने का एक तरीका है । जहाँ तक प्रेम-प्रदर्शन की भावना का प्रश्न है मैं उस भावना का सम्मान करता हूँ, किन्तु इस भावना को व्यक्त करने के तरीके देश और काल की स्थिति के अनुरूप ही होने चाहिए । भारत में दावतें किस परिस्थिति में आईं ? एक समय था जबकि यहाँ अन्न के भण्डार भरे थे । खुद खाएँ और ससार को खिलाएँ, तो भी अन्न समाप्त होनेवाला नहीं था । पाच-पचास की दावत कर देना तो कोई बात ही नहीं थी, किन्तु आज वह हालत नहीं रही है, देश दाने-दाने के लिए मुँहवाज है । ऐसी स्थिति में दावत देना देश के प्रति द्रोह है, एक राष्ट्रीय पाप है । एक और लोग भूख से तड़प-तड़प कर मर रहे हो—और दूसरी ओर पूछियाँ, कचोरियाँ और मिठाईयाँ जबदस्ती गले में ठूँसी जा रही हो—इसे आप क्या कहते हैं ? इसमें करुणा है ? दया है ? सहानुभूति है ? अजी मनुष्यता भी है या नहीं ? यह तो विचार करो ।

मैंने सुना है, मारवाड़ में मनुहार बहुत होती है । थाली में पर्याप्त भोजन रख दिया हो और वाद में यदि पूछा नहीं गया तो जीमनेवाले की त्योरियों चढ़ जाती हैं । मनुहार का मतलब ही यह है, दवादब-दवादब थाली में डाले जाना और इतना डाले जाना कि खाया भी न जा सके और खाद्य-पदार्थ का अधिकांश बर्बाद हो जाए ।

मेरठ और सहारनपुर जिले से सूचना मिली है कि वहाँ वैश्यो ने, जिनका ध्यान इस समस्या की ओर गया, बहुत बड़ी पचायत जोड़ी है और यह निश्चय किया है कि विवाह में इक्कीस आदमियों से ज्यादा की व्यवस्था नहीं की जायगी । उन्होंने स्वयं प्रण किया है और गाँव-गाँव और कस्बों-कस्बों में यही आवाज पहुँचा रहे हैं तथा इसके पालन कराने का प्रयत्न कर रहे हैं । क्या ऐसा करने से उनकी इज्जत बर्बाद हो जायगी ? नहीं, उनकी इज्जत में चार चाँद और लग जायेंगे । आपकी तरह वे भी खिला सकते हैं और चोर बाजार से खरीद कर हजारों आदमियों को खिलाने की क्षमता रखते हैं । किन्तु उन्होंने सोचा, इस तरह हम मानव जीवन के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं । भूखों के पेट के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं । यह खिलवाड़ अमानुषिक है । हमें इसे जल्द से जल्द बन्द कर देना चाहिए ।

तो सबसे पहली बात यह है कि बड़ी-बड़ी दावतों का यह जो सिलसिला है, इसे बन्द ही जाना चाहिए । विवाह-शादी के नाम पर या धर्म-कर्म के नाम

पर जो दावतें चल रही हैं, कोई भी भला आदमी उन्हें आदर की दृष्टि से नहीं देख सकता। अगर आप सच्चा आदर पाना चाहते हैं, तो आपको यह सकल्प कर लेना है कि आज से हम अपने देश के हित में दावते बन्द करते हैं। जब देश में अन्न की बहुतायत होगी तो खाएंगे और खिलाएंगे, किन्तु मौजूदा हालत में अन्न के एक कण को भी बर्बाद नहीं करेंगे।

दूसरी बात है जूठन छोड़ने की। भारतवासी खाने बैठते हैं तो खाने की मर्यादा का बिलकुल ही विचार नहीं करते। पहले अधिक से अधिक ले लेते हैं और फिर जूठन छोड़ देते हैं, किन्तु भारत का कभी आदर्श था कि जूठन छोड़ना पाप है। जो कुछ लेना है, मर्यादा से लो, आवश्यकता से अधिक मत लो। और जो कुछ लिया है उसे जूठा न छोड़ो। जो लोग जूठन छोड़ते हैं, वे अन्न का अपमान करते हैं। उपनिषद् का आदेश है—‘अन्नं न निन्द्यात्।’

जो अन्न को ठुकराता है और अन्न का अपमान करता है, उसका भी अपमान अवश्यम्भावी है।

एक वैदिक ऋषि तो यहाँ तक कहते हैं— ‘अन्नं वै प्राणाः।’

अन्न तो मेरे प्राण है। अन्न का तिरस्कार करना, प्राणों का तिरस्कार करना है।

इस प्रकार जूठन छोड़ना भारतवर्ष में हमेशा से अपराध समझा जाता रहा है। हमारे प्राचीन महर्षियों ने उसे पाप माना है।

जूठन छोड़ना एक मामूली बात समझी जाती है। लोग सोचते हैं कि आधी छटाँक जूठन छोड़ दी तो क्या हो गया? इतने अन्न से क्या बनने-बिगड़ने-वाला है? परन्तु यदि इस आधी छटाँक का हिसाब लगाने बैठें, तो आँखें खुल जायेंगी। इस रूप में एक परिवार का हिसाब लगायें तो साल भर में इक्यानवे पाँड अनाज देश की नालियों में बह जाता है। अगर ऐसे पाँच हजार परिवारों में जूठन के रूप में छोड़े जानेवाले अन्न को बेच दिया जाए तो बारह सौ आदमियों के लिए राशन मिल सकता है।

यह विषय इतना सीधा-सा है कि उसे समझने के लिए वेद और पुरान के पन्ने पलटने की आवश्यकता नहीं है। आज युग का तकाजा है कि थाली में जूठन के रूप में कुछ भी न छोड़ा जाय। न जरूरत से ज्यादा लिया ही जाय और न जबरदस्ती परोसा ही जाय। यही नहीं, जो जरूरत से ज्यादा देने-लेने वाले हैं, उनका खुलकर विरोध किया जाय और उन्हें सम्य-समाज में निन्दित किया जाय।

ऐसा करने में न तो किसी को कुछ त्याग ही करना पड़ता है और न किसी को कोई कठिनाई ही नहीं उठानी पड़ती है। यही नहीं बल्कि सब दृष्टियों से - स्वास्थ्य की दृष्टि से, आर्थिक दृष्टि से और मास्कृतिक दृष्टि से - लाभ ही लाभ है। ऐसी स्थिति में आप क्यों न यह सकल्प कर लें कि हमें जूठन नहीं छोड़नी है और जितना खाना है, उससे ज्यादा नहीं लेना है। अगर आपने ऐसा किया, तो अनायास ही करोड़ों मन अन्न बच सकता है। उस हालत में आपका ध्यान अन्न के महत्व की ओर सहज रूप में आकर्षित होगा और अन्न की समस्या को सुलझाने की सूझ भी आपको स्वतः प्राप्त हो जायगी।

आज राशन पर तो नियन्त्रण हो रहा है, किन्तु खाने पर कोई नियन्त्रण नहीं। जब आप खाने बैठते हैं तो सरकार आपका हाथ नहीं पकड़ती। वह यह नहीं कहती कि इतना खाओ और इससे ज्यादा न खाओ। मैं नहीं चाहता कि ऐसा नियन्त्रण आपके ऊपर लादा जाये। परन्तु मान्य होना चाहिये कि आप थाली में ढालकर ही अन्न को बर्बाद नहीं करते बल्कि पेट में ढालकर भी बर्बाद करते हैं। इसके लिए आचार्य विनोबा ने ठीक ही कहा है कि—‘जो लोग भूख से—पेट से ज्यादा खाते हैं, वे चोरी करते हैं।’ चोरी, अपने से है, अपने समाज से है, अपने देश से है। अपने शरीर को ठीक रूप में बनाये रखने के लिए जितने परिमाण में भोजन की आवश्यकता है, लोग उससे बहुत अधिक खा जाते हैं। उस सबका ठीक तरह रस नहीं बन पाता और इस प्रकार वह भोजन व्यर्थ जाता है। ठीक तरह चबाया जाय और इतना चबाया जाय कि भोजन लार में मिलकर एकरस हो जाय, तो ऐसा करने से मौजूदा भोजन से आधा भोजन भी पर्याप्त हो सकता है, ऐसा कई प्रयोग करनेवालों का कहना है। अगर इस विधि से भोजन करना आरम्भ कर दे तो आपका स्वास्थ्य भी अच्छा बन सकता है और अन्न की भी बहुत बड़ी बचत हो सकती है।

### उपवास का महत्व

अन्न की समस्या के सिलसिले में उपवास का महत्वपूर्ण प्रश्न भी हमारे सामने है। भारत में सदैव उपवास का महत्व स्वीकार किया गया है। खास तौर से जैन-परम्परा में तो इसकी बड़ी महिमा है और आज भी गृहस्थ से भार्गव-वहन उपवास किया करते हैं। प्राचीनकाल के जैन महर्षि लम्बे-लम्बे उपवास किया करते थे। आज भी महीने में कुछ दिन ऐसे आते हैं, जो उपवास में ही व्यतीत किए जाते हैं।

वैदिक-परम्परा में भी उपवास का महत्व कम नहीं है। इस परम्परा में, जैसा कि मैंने पढ़ा है, वर्ष के तीन सौ साठ दिनों में ज्यादा दिन उपवास के ही पड़ते हैं।

इस प्रकार जब देश में अन्न की प्रचुरता थी और उपभोक्ताओं के पास आवश्यकता से अधिक परिमाण में अन्न मौजूद था, तब भी भारतवर्ष में उपवास किये जाते थे, तो आज की स्थिति में यदि उपवास आवश्यक हो, तो इसमें आश्चर्य की बात ही क्या है ? किन्तु आप हैं जो रोज-रोज पेट को अन्न से लादे जा रहे हैं। जड़ मशीन को भी एक दिन आराम दिया जाता है परन्तु आप अपने पेट को एक दिन भी आराम नहीं देते और निरन्तर काम के बोझ से दबे रहने के कारण वह निर्वल एवं रुग्ण हो जाता है। आपकी पाचन-शक्ति कमजोर पड़ जाती है, तब आप डाक्टरों की शरण लेते हैं और पाचन शक्ति बढ़ाने की दवाइयाँ तलाश करते फिरते हैं। मतलब यह है कि आवश्यकता से अधिक खा रहे हैं और उससे भी अधिक खाने की इच्छा रख रहे हैं। एक तरफ तो करोड़ों को जीवन-निर्वाह के लिए भी खाना नहीं मिल रहा है। देश के हजारों, लाखों आदमी भूख से तड़प-तड़प कर मर रहे हैं और दूसरी तरफ लोग अनाप-शनाप खाये जा रहे हैं और भूख को और अधिक उत्तेजना देने के लिए दवाइयाँ तलाश कर रहे हैं।

तो, इस अवस्था में उपवास करना धर्मलाभ है और लोकलाभ भी है। देश की भी सेवा है और स्वर्ग का भी रास्ता है। जीवन और देश की राह में जो खटक पड़ गई है, उसे पाटने के लिए उपवास एक महत्वपूर्ण साधन है। उपवास करने से हानि तो कुछ भी नहीं, लाभ ही लाभ है। शरीर को लाभ, आत्मा को लाभ और देश को लाभ, इस प्रकार इस लोक के साथ-ही-साथ परलोक का भी लाभ है।

हाँ, एक बात ध्यान में अवश्य रखनी चाहिए। जो लोग उपवास करते हैं वे अपने राशन का परित्याग कर दें। यही नहीं कि इधर उपवास किया और उधर राशन भी जारी रक्खा। एक सज्जन ने 'अठाई' की ओर आठ दिन तक कुछ भी नहीं खाया। वह मुझसे मिले तो मैंने कहा—'तुमने यह बहुत बड़ा काम किया है, किन्तु यह बताओ कि आठ दिन का राशन कहाँ है ? उसका भी कुछ हिसाब-किताब है ?' उसका हिसाब-किताब यही था कि वह ज्यो का त्यो आ रहा था और घर में जमा हो रहा था। यह पद्धति ठीक नहीं है। उपवास करनेवालों को अपने आप में प्रामाणिक और ईमानदार बनना चाहिए। अतः जब वे उपवास करें तो उन्हें कहना चाहिए कि आज हमको अन्न नहीं लाना है। मैंने उपवास किया है तो मैं आज अन्न कैसे ला सकता हूँ ?

वास्तविक दृष्टि से देखा जाय तो जो व्यक्ति अन्न नहीं खा रहा है, उसका अन्न लेना चोरी है। इस कथन में कटुता हो सकती है, परन्तु सच्चाई है। अतएव उपवास करनेवालों को इस चोरी से बचना चाहिए।

अभिप्राय यह है कि प्रामाणिकता के साथ अगर उपवास किया जाय, तो देश का काफी अन्न बच सकता है और भारत की खाद्य-समस्या के हल करने में बड़ा भारी सहयोग मिल सकता है। सप्ताह में या पक्ष में एक दिन भोजन न करने से कोई मर नहीं सकता, उलटा मरनेवाले का जीवन बच सकता है। इससे आत्मा को भी बल मिलता है, मन को भी बल मिलता है और आध्यात्मिक-चेतना जागृत होती है। इस प्रकार आपके एक दिन का भोजन छोड़ देने से लाखों लोगों को खाना मिल सकता है।

### गो-पालन

किसी समय भारत में इतना दूध था कि लोगो ने स्वयं पिया, दूसरों को पिलाया, अपने पड़ोसियों को बाँटा। कोई आदमी दूध के लिए आया और उसे दूध न मिला, तो यह एक अपराध माना जाता था। भारत के वे दिन ऐसे थे कि किसी ने पानी माँगा तो उसे दूध पिलाया गया। विदेशियों की कलमों से भारत की यह प्रशस्ति लिखी गई है कि भारत में किसी दरवाजे पर आकर यदि पानी माँगा तो उन्हें दूध मिला है। एक युग था, जब यहाँ दूध की नदियाँ बहती थीं।

परन्तु आज ? आज तो यह स्थिति है कि किसी बीमार व्यक्ति को भी दूध मिलना मुश्किल हो जाता है। आज दूध के लिए पैसे देने पर भी दूध के बदले पानी ही पीने को मिलता है। और, वह पानी भी दूषित होता है, जो दूध के नाम से देश के स्वास्थ्य को नष्ट करता है, वह दूध कहाँ है ?

गायों के सम्बन्ध में बात चलती है, तो हिन्दू कहता है—‘वाह ! गाय हमारी माता है। गाय में तैत्तिम कोटि देवताओं का वास है। गाय के सिवाय हिन्दू धर्म में और है ही क्या ?’

और जैन अभिमान के साथ कहता है—‘देखो हमारे पूर्वजों को, एक-एक ने हजारों-हजारों और लाखों-लाखों गायें पाली थीं।’

इस प्रकार, क्या वैदिक और क्या जैन, सभी अपने वेदों, पुराणों और शास्त्रों की दुहाइयाँ देने लगते हैं। किन्तु जब उनसे पूछते हैं—तुम स्वयं कितनी गायें पालते हो, तो दाँत निपोर कर रह जाते हैं। कोई उनसे कहे कि तुम्हारे पूर्वज गायें पालते थे, तो उससे आज तुम्हें क्या लाभ है ?

तो जिस देश में गाय का असीम और असाधारण महत्व माना गया, जिस देश ने गाय की सेवा को धार्मिक रूप तक प्रदान कर दिया, जिस देश के एक-एक गृहस्थ ने हजारों-लाखों गायों का संरक्षण और पालन-पोषण किया और जिस देश के अन्यतम महापुरुष कृष्ण ने अपने जीवन-व्यवहार के द्वारा गोपालन



की महत्वपूर्ण परम्परा स्थापित की, जिस देश की सस्कृति ने गायो के सम्बन्ध से उच्च से उच्च और पावन से पावन भावनाएँ जोड़ी, वह देश आज अपनी सस्कृति को, अपने धर्म को और अपनी भावना को भूलकर इतनी दयनीय दशा को प्राप्त हो गया है कि वह वीमार वच्चो को भी दूध नहीं पिला सकता ।

दूसरी ओर अमेरिका है, जिसे लोग म्लेच्छ देश तक कहा करते हैं और घृणा वरपाया करते हैं । आज उसी अमेरिका में प्राप्त होनेवाले दूध का हिसाब लगाया गया है, तो पाया गया है कि वहाँ एक दिन में इतना दूध होता है कि तीन हजार मील लम्बी, चालीस फुट चौड़ी और तीन फुट गहरी नदी दूध से पाटी जा सकती है ।

हमारे सामने यह बड़ा ही कर्षण प्रश्न उपस्थित है कि हमारा देश कहाँ से कहाँ चला गया है ? यह देवो का देश आज किस दशा में पहुँच गया है ? देश की इस दयनीय दशा को दूर करके यदि समस्या को हल करना है, तो उसे सस्कृति और धर्म का रूप देना होगा । इन्सान जब भूखा मरता है, तो मत समझिए कि वह भूखा रह कर यो ही मर जाता है । उसके मन में घृणा और हाहाकार होता है, और जब ऐसी हालत में मरता है, तो देश के निवासियों के प्रति घृणा और हाहाकार लेकर ही जाता है । वह समाज और राष्ट्र के प्रति एक कुत्सित भावना लेकर परलोक के लिए प्रयाण करता है और खेद है कि हमारा देश आज हजारों मनुष्यों को इसी रूप में विदाई देता है । किन्तु प्राचीन समय में ऐसी बात नहीं थी । भारत ने मरनेवालों को प्रेम और स्नेह दिया है और उनसे प्रेम और स्नेह ही लिया है । उनसे घृणा नहीं ली थी, द्वेष और अभिशाप नहीं लिया था ।

आप चाहते हैं कि भारत से और मारे विश्व से चोरी और झूठ कम हो जाय । किन्तु भूख की समस्या को सन्तोषजनक रूप में हल किए बिना यह पाप किस प्रकार दूर किया जा सकता है ? आज व्यसन से प्रेरित होकर और केवल चोरी करने के अभिप्राय से चोरी करनेवाले उतने नहीं मिलेंगे, जितने अपनी और अपनी स्त्री तथा वच्चो की भूख से प्रेरित होकर, सब ओर से निरुपाय होकर, चोरी करनेवाले मिलेंगे । उन्हें और उनके परिवार को भूखा रखकर आप उन्हें चोरी करने से कैसे रोक सकते हैं ? धर्मशास्त्र का उपदेश वहाँ कारगर नहीं हो सकता । नीति की लम्बी-चौड़ी बातें उन्हें पाप से रोकने में ममर्थ नहीं हैं । नीतिकार ने तो साफ-साफ कह दिया है—

“बुभुक्षित किं न करोति पापम् ?

क्षीणा नरा निष्करुणा भवन्ति ।”

भूखा क्या नहीं कर गुजरता ? वह झूठ बोलता है, चोरी करता है, हत्या

कर बैठता है, दुनिया भरके जाल, फरेव और मक्कारियाँ भी वह कर सकता है ।

इसलिए मैं कहता हूँ कि भूख की समस्या का धर्म के साथ बहुत गहरा सम्बन्ध है और इस समस्या के समाधान पर ही धर्म का उत्थान निर्भर है ।

इस अहिंसा के देश में

आप जानते हैं कि भारत में आज क्या हो रहा है ? जैन तो अहिंसा के उपासक रहे ही हैं, वैष्णव भी अहिंसा के बहुत बड़े पुजारी रहे हैं, किन्तु उन्हीं के देश में, हजारों-लाखों रुपये की लागत से बड़े-बड़े तालाबों में मछलियों के उत्पादन का और उन्हें पकड़ने का काम शुरू हो रहा है । यही नहीं, धार्मिक स्थानों के तालाबों में भी मछलियाँ उत्पन्न करने की कोशिश की जा रही है । यह सब देखकर मैं सोचता हूँ कि आज भारत कहाँ जा रहा है ? आज यहाँ हिंसा की जड़ जम रही है और हिंसा का मार्ग खोला जा रहा है ।

अगर देश की अन्न की समस्या हल नहीं की गई और अन्न के विशाल सग्रह काले बाजार में बेचे जाते रहे, तो उसका एकमात्र परिणाम यही होगा कि मासाहार बढ़ जायगा । हिंसा का ताण्डव होने लगेगा और भगवान महावीर और बुद्ध की यह भूमि रक्त से रजित हो जायगी । इस महापाप के प्रत्यक्ष नहीं तो परोक्ष भागीदार वे सभी लोग बनेंगे, जिन्होंने अन्न का अनुचित सग्रह किया है, अपव्यय किया है और चोरबाजार किया है । दुर्भाग्य से देश में यदि एक बार मासाहार की जड़ जम गई, तो उसका उखाड़ना बड़ा कठिन हो जायगा । गरचे भरपूर अन्न आ जायगा, सुकाल आ जायगा, फिर भी मासाहार कम नहीं होगा । माम का चस्का बुरा होता है और लग जाने पर उसका छूटना सहज नहीं । अतएव दीर्घदर्शिता का तकाजा यही है कि पानी आने से पहले पाल बाँध ली जाए, बुराई पैदा होने से पहले ही उसे रोक दिया जाय ।

### भोजन का पाचनकाल :—

| पदार्थ    | घंटे | पदार्थ          | घंटे |
|-----------|------|-----------------|------|
| उबले चावल | १    | कच्चा-दूध       | २।   |
| जो        | २    | मक्खन           | ३    |
| साबूदाना  | १।।। | आलू             | ३।।  |
| दूध       | २    | गोभी            | ४    |
|           |      | गाजर, मूली, मटर | ३    |

WITH BEST COMPLIMENTS FROM

*P. S. Lunkad & Sons,*

99, Old Prabhadevi Road,

BOMBAY—400025

THE ONLY MANUFACTURERS  
OF PLASTIC REELS & CANS  
FOR FILMS



*Permafilm of India (P) Ltd.,*

99, Old Prabhadevi Road,

BOMBAY—400 25

PERMAFILM

THE ONLY PROTECTION PROCESS  
WIDELY USED AROUND THE  
WORLD TO SCIENTIFICALLY  
FIGHT FILM DAMAGES



शरीर की तरह हमारे मन और आत्मा को भी आहार की आवश्यकता होती है। आत्मा की खुराक सद्गुणों एवं सद्-आचरणों से प्राप्त होती है। यही खुराक 'मनुष्य' जीवन को उज्ज्वल से उज्ज्वलतर एवं उज्ज्वलमय बनाती है।



# मन और आत्मा का आहार

—चन्दनमल 'चाद'

[हिन्दी के प्रबुद्ध कवि  
और साहित्यकार]



पेट को ठूस-ठूस कर भोजन देनेवाले मनुष्य मन और आत्मा के आहार की कल्पना भी नहीं करते होंगे। भला मन को कैसी भूख? कैसा आहार? लेकिन यह सही है कि शरीर की तरह हमारे मन और आत्मा को भी खुराक चाहिए। शरीर स्थूल है अतः स्थूलरूप में भोजन देना पड़ता है किन्तु मन और आत्मा की भी भूख होती है। यदि हम मानसिक भूख और आत्मा की प्यास की उपेक्षा करें तो हमारा सवगीण विकास नहीं होगा। शरीर का पोषण दैहिकशक्ति भले ही बढ़ाए, किन्तु मानसिक और आत्मिक बल के लिए सूक्ष्म आहार की जरूरत होती है। जिसका मन मजबूत नहीं, आत्मा में बल नहीं वह शरीर से सुदृढ़ होते हुए भी कमजोर ही होगा।

साधारणतः मनुष्य इस पर चिन्तन नहीं करता किन्तु सन्त, साधक और जीवन-विकास के इच्छुक व्यक्ति मन और आत्मा की खुराक के प्रति सदा सचेष्ट रहते हैं। धर्म, दर्शन, ज्ञान एवं चरित्र के माध्यम से आत्मा और मन की भूख प्यास की पूर्ति कर उसे बलवान बनाते हैं। जगल, कंदराओं और गुफाओं में तपस्या करनेवाले ऋषि, महीनों तक निरंतर उपवास करनेवाले सत शरीर की स्थूल आहार की उपेक्षा करते हुए मन और आत्मा को आहार प्रदान करते रहते हैं। शरीर से कृश होने पर भी उनके

चेहरे का तेज प्रमन्नता और वाणी की पवित्रता लोगो को अभिभूत कर लेती है इसके पीछे मन और आत्मा का बल ही होता है ?

मन और आत्मा का आहार क्या होता है, कैसा होता है, और इसे कैसे प्राप्त किया जा सकता है ? यह हमारे लिए जानना जरूरी है । मन का आहार सद्विचार या सद्चिन्तन है जिसे हम उत्तम कोटि के साहित्य, सत्संग एवं महापुरुषो के प्रेरणाप्रद विचारो से प्राप्त कर सकते हैं आत्मा की खुराक सद्गुणो एवं सद्आचरणो से प्राप्त होती है । शरीर, मन और आत्मा इन तीनों का परस्पर गहरा सम्बन्ध है । मन के विचार शरीर से क्रिया के रूप में अभिव्यक्त होते हैं और उन विचारो तथा क्रियाओ का प्रभाव आत्मा की उज्ज्वलता अथवा मलिनता के रूप में होता है । जिसका मन पवित्र है, चिन्तन सद् है उसकी क्रिया भी पवित्र होगी और आत्मा भी उज्ज्वल बनेगी । इसके विपरीत जिसका मन कलुषित ट—चिन्तन असद् है उसकी क्रिया भी अपवित्र होगी फलत आत्मा में मलिनता आयेगी । अतः यह आवश्यक है कि हम अपने मन और आत्मा को ऐसी खुराक दें जिससे उनका सही विकास हो ।

मन का सही और सन्तुलित आहार सद्चिन्तन है जिसकी प्राप्ति सद् साहित्य और सत्संग से होती है । वातावरण, परिस्थिति और सगत के द्वारा मन जो ग्रहण करता है, उसी का नाम मानसिक खुराक है । यदि हम अपने मन को अमद् एवं अश्लील साहित्य में लगायें, बुरी सगत करें और असयमित-रूप से कुछ भी करने देंगे तो वह आहार हमारे मन पर ठीक वैसा ही प्रभाव डालेगा जैसा प्रभाव शरीर पर चटपटे मसालेदार आहार डालते हैं । सूक्ष्म रूप से हमारा मन अपना आहार ग्रहण करता ही रहता है लेकिन यह हमारा कर्तव्य है कि हम उसे सही और सन्तुलित ऐसा आहार दें, जिससे उसका सही दिशा में विकास हो ।

आत्मा और शरीर के बीच मन एक सेतु है इसलिए इस माध्यम अथवा नेतु को सबल और स्वस्थ रखना जरूरी है । आत्मा की प्यास अनन्त को प्राप्त करने, परमात्मा बनने की होती है । दुर्भाग्य से आत्मा की इस चिरन्तन प्यास का अहसास कुछ विरले व्यक्तियों को ही हो पाता है । जिसके भीतर आत्मा की प्यास जग गई उसने परमात्मा बनने की राह पकड़ ली । मन व आत्मा की यही प्यास महावीर और बुद्ध बनाती है । अतः आत्मा की भूख और उसके आहार के लिए सतत जागरूक रहना चाहिए । मन का आहार सद्-चिन्तन सद्प्रेरणा है । यह सद्चिन्तन सद्गुणो और सदाचार के रूप में आत्मा को

खुराक प्रदानकर उसे उज्ज्वल से उज्ज्वलतर एव उज्ज्वलमय बनाती है। कोरा ज्ञान-चिन्तन लगडा है यदि उसके साथ वैराग्यमय तदनुसार आचार नहीं हो। यह वैराग्यमय सदाचार ही आत्मा की खुराक है।

खेद है कि मन और आत्मा के आहार की उपेक्षा आधुनिक युग में जान बूझकर की जाती है। हमारा मन भोग-विलास, अश्लील-साहित्य, विकृत चिन्तन एव असद् प्रेरणा रूपी आहार प्राप्त कर रहा है। दुर्भाग्य से इस चटपटे अहितकर मानसिक आहार की सुलभता भी सर्वत्र देखने में आ रही है। बालक, किशोर एव युवा उम्र का मन इसी खुराक को ग्रहण करता जा रहा है जिसका परिणाम असन्तोष, अशांति, घृणा, कलह और कटुता के रूप में हमारे समक्ष है। जब मन ही स्वस्थ नहीं हो तो आत्मा की स्वस्थता निर्मलता या उज्ज्वलता कैसे सम्भव है? सद्-साहित्य के नाम पर नई पीढ़ी को मिने-पत्रिकाएँ, सद्चिन्तन के एवज में ममाचार-पत्र और सद्प्रेरणा के रूप में हीरो-हिरोइनो का आदर्श प्राप्त हो रहा है।

अतः आवश्यक है कि हम अपने मन और आत्मा के आहार पर विशेष ध्यान दें। यदि हमने इस दृष्टि से समय रहते समुचित ध्यान दिया तो ठीक है वरना खुदा ही मालिक है।

‘अणुव्रत सभागार’

[राजहंस विल्डिंग, ८८, मेरीन ड्राइव, बम्बई-२]

★



शुभ-कामनाओं सहित :

मै. बिरजित एजेंसिज्

५०५, कालवादेवी रोड,

बम्बई -२

फोन : २६८५७५, ३१२६७०

तार SEARAIL, BOMBAY



गिरता हुआ स्वास्थ्य और बढ़ते हुए रोग विश्वभर की महत्वपूर्ण समस्याओं में से एक है। इसके लिए योग्य आहार के प्रति दुर्लक्ष्य ही कारणभूत है। गर्भावस्था में ही व्यक्ति के अच्छे स्वास्थ्य की नींव डाली जा सकती है। लेकिन एक भावी नागरिक के सुखमय जीवन का आधार अपने आहार पर है, इस महान सत्य की ओर माताओं का ध्यान ज्यादा नहीं जाता। इसी कारण अपनी रुचि के अनुसार आहार लेते रहने की वजह से वे खुद भी अनेक रोगों का शिकार होती रहती हैं और बालक भी जन्म लेते ही इजेक्शन और दवाइयों पर पलने लगते हैं। इस स्थिति का निवारण करने के लिए श्रेष्ठ उपाय यही है कि माताएँ गर्भावस्था में अत्यन्त जागृतिपूर्वक आहार विषयक नियमों का पालन करती रहे।

## गर्भावस्था में आहार :

### उपयोगी सुझाव

—श्रीमती सुमित्रा प्र० टोलिया

[सगीत विशारद, वर्धमान भारती बेंगलोर  
की सहनिर्देशिका]



माता का दूध अमृत के समान माना जाता है। लेकिन आज के युग के अधिकतर बालक प्रकृति के आशीर्वाद समान इस दूध से वंचित रहते हैं, क्योंकि माता ने उन नियमों का पालन नहीं किया होता है, जिससे वह सुगमतापूर्वक बालक को यह अमृत पर्याप्त मात्रा में दे सके।

हमारे महान मानस-शास्त्रियों का कहना है कि जिन वच्चों को माँ के प्यार के प्रतीक दूध नहीं मिला, जो कृत्रिम दूध पर पले हैं, वे बालक शुरू से ही क्रूर व झगडालू होते हैं। कई निराशावादी व्यक्तियों की इस प्रकार की मन स्थिति के लिये भी इस अभाव को कारण माना जाता है। इस तरह न

केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिये, वरन मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी माता का दूध बालक के लिए अनिवार्य है ।

सामान्यतः गर्भावस्था में हरेक स्त्री कम या ज्यादा निर्वलता का अनुभव करती है । इसे दूर करने के लिए डाक्टर लोग उसे अण्डे मास इत्यादि लेने को कहते हैं । लेकिन आधुनिक पाश्चात्य वैज्ञानिक भी मानते हैं कि ये चीजे नुकसान ही करती हैं । मासाहारी मा का मन न सात्विक हो सकता है न उसके गर्भ में पले बालक का ।

सामान्यतः गर्भावस्था में स्त्री कब्ज की शिकायत करती हैं । भ्रूण के अतिरिक्त दबाव की वजह से बड़ी आत अपना काम स्वाभाविक रूप में नहीं कर सकती । इस कब्ज को दूर करने के लिये काली मुनक्का का (द्राक्ष) प्रयोग करना चाहिए । रात के समय बीस-पच्चीस काली मुनक्का भिगोकर रख देनी चाहिए । सुबह दातीन कर लेने के बाद खाली पेट इसका पानी पी लेना चाहिए और बीज निकालकर मुनक्का खा लेना चाहिए । हर रोज दूध में चार-पाच खजूर या दो अजीर उबालकर लेने से भी कब्ज दूर होता है ।

सर्गर्भा नारी को एक साथ दो शरीरों के गठन का काम करना पड़ता है । इसलिए उसके भोजन में शरीर के लिए आवश्यक सभी तत्वों का समावेश किया जाना चाहिये । लेकिन इस अवस्था में पाचन प्रणाली कुछ शिथिल हो जाती है । अतः पौष्टिक भोजन खिलाने की इच्छा से अगर उसे भारी भोजन खिलाया जाय तो उससे नुकसान ही होगा । इसलिए गर्भवती स्त्री का भोजन सभी आवश्यक तत्वों से युक्त होते हुए भी आसानी से हजम होने वाला ही होना चाहिए ।

बालक के अस्थिगठन के लिए कैल्शियम और फास्फोरस की आवश्यकता होती है । अगर माता के भोजन में ये तत्व पर्याप्त मात्रा में न रहे तो गर्भस्थ शिशु माता के शरीर में से इन तत्वों को ग्रहण करने लगता है जिससे नारी के दात और हड्डिया कमजोर होती जाती है । इनकी प्राप्ति का सर्वश्रेष्ठ साधन है दूध । ताजा, एकवार गरम किया हुआ दूध गर्भिणी को रुचि के अनुसार जरूर पीना चाहिए । इन तत्वों के अलावा दूध में प्रोटीन, कार्बो-हाइड्रेट, अल्प मात्रा में लौह इत्यादि भी होते हैं । दूध के स्थान पर लिए जानेवाले चाय, काफी जैसे पेय गम्भीर नुकसान करते हैं । आयोडीन जिसके अभाव से कभी-कभी बालक के अंग विकृत हो जाते हैं उसकी प्राप्ति के साधन हैं गाजर, मक्खन और हरी सब्जिया ।



गर्भवती स्त्रियाँ प्रायः फीकी पड़ जाती हैं क्योंकि गर्भ में स्थित बालक मा के शरीर में से लौह खींच लेता है। लौह की इस कमी को दूर करने के लिये दूध के साथ खजूर लेना बहुत लाभदायी होता है। इनके अलावा पालक, धनिया, पुदीना भी लौह-प्राप्ति के सरल और सस्ते साधन हैं।

विटामिन 'ए' गाजर, मूली, आलू, शलगम इत्यादि में से मिलता है। विटामिन 'बी' हाथ के कूटे हुए चावल, हरी साग-सब्जी, दाल, टमाटर मूँगफली इत्यादि में से मिलता है। रक्त में बढ़ते हुये अम्लत्व को रोकने के लिये बीट, गाजर, खट्टे फल लेना आवश्यक है।

विटामिन 'इ' के अभाव में माता दूध की पूर्ति ठीक से नहीं कर पाती। यह दूध सज्जिया, पालक, गुड, मूँग की दाल इत्यादि में से मिलता है। प्रथम छह मास तक माता को शर्करा जातीय पदार्थ लेने चाहिये, क्योंकि बालक को इसकी बहुत आवश्यकता होती है। मासाहार के स्थान पर शहद, मीठे फल, गन्ना और खजूर इसके उचित साधन हैं, साथ साथ ये सस्ते भी होते हैं।

गर्भवती महिलाओं को चाय, काफी, मँदे से बनी चीजें, घी-तैल में तली हुई चीजें, सभी का पूर्णतया त्याग करना चाहिये। पोषण के नाम पर इनसे कुछ भी प्राप्त नहीं होता। औषधि के रूप में लिया गया कृत्रिम विटामिन भी उतना लाभकारी नहीं होता जितना शाक-सब्जी या फलों में से प्राकृतिक रूप में प्राप्त विटामिन।

[—अनन्त, १२, केम्ब्रिज रोड, बेगलोर-८]

महाराष्ट्रांतील टचाओग्रस्त जनतेला

महाराष्ट्र राज्य खादी ग्रामोद्योग मंडलाची मदत

हरम-थावर प्रक्रिया करून सत्वयुक्त खाद्यपदार्थ

महाराष्ट्रांतील टचाओ-ग्रस्तांना पुरविण्याची योजना

मंडलाने हाती घेतली आहे

महाराष्ट्र राज्य खादी ग्रामोद्योग मंडल,

१६-२१, मनोहरदास रस्ता, मुंबई-१

दूरध्वनि क्र. २६७६४२

खाद्य-सयम—कई वर्जनाए गढ़ ली है हमने । कहीं यह  
अव्यावहारिक व अयथार्थ तो नहीं होता जा रहा है ?

## खाद्य-संयम :

कितना व्यावहारिक, कितना यथार्थ ?

—मुनिश्री नगराजजी, डी० लिट्  
[आचार्यश्री तुलसी के विद्वान् शिष्य]

भारतवर्ष में खाद्य-सयम का विचार बहुत चिरन्तन है । ऋषि, मुनि, योगी व आयुर्विद समय-समय पर अपना अधीत व अनुभूत ज्ञान समाज को देते रहे हैं । भारतीय समाज इस दिशा में बहुत आगे बढ़ा है । लाखों लोग मास व मदिरा से सर्वथा विरत हो चुके हैं । शाकाहार में भी अनेक सीमाएँ निश्चित हुई हैं, विशेषतः जैनसमाज में । लहसुन-प्याज न खाना, बीज बाहुल्यवाली वनस्पति न खाना, 'सचित' वनस्पति न खाना, हरी शाक-सब्जी न खाना । घृत, दूध, दही, मिष्ठान आदि न खाना । कुल मिलाकर इतने पदार्थों से अधिक न खाना, इतनी बार से अधिक न खाना, रात्रि-भोजन नहीं करना आदि आदि । अध्यात्म-साधना और योगाभ्यास के शिविर लगते हैं, उनमें परम सात्विक भोजन की शर्त पहली होती है । मिर्च, मसाले-वर्जित, सादगी व अल्पव्यय के नाम पर वादाम, काजू किसमिस, नारंगी, मोसमी, सेम, अगूर वर्जित । वस, शाक, रोटी चावल और सीमित-सा दूध या दही, यह हुआ सात्विकता व निरोगता का स्टेण्डर्ड भोजन । देश के अनेक साधक व योग-चिन्तक इस सात्विकता को और भी बढ़ाने की गुंजाइश देखते हैं । महात्मा गांधी ने दूध को मनुष्य के भोजन से हटा देने की भी हिदायत की । उन्होंने अपक्व अन्न पर जी सकने के भी प्रयोग किए थे । खाद्य-सयम के विकास की इसी शृंखला में आज भी अनेक शिविर-संचालक कुछ-न-कुछ और

छोट देने की हिदायत समय-समय पर करते ही रहते हैं। लगता है, खाद्य-समय में यह अतिवाद हो रहा है। सात्विकता व निरोगता के नाम पर अनेक अव्याहारिकताएँ व अयथार्थताएँ पनपाई जा रही हैं। अधिक भोजन में अनेक दोष हैं, यह बात तो हम जानते हैं पर अल्प व अपोषक भोजन भी हमारे शरीर पर क्या-क्या कुप्रभाव डालता है, यह हम भूलें रहते हैं। अपर्याप्त और अपोषक भोजन जीवनी-शक्ति को क्षीण करता है। रोग-निवारक शक्ति को समाप्त करता है। शरीर में अत्यावश्यक पदार्थों की कमी व विकृति होने पर एक के बाद एक बीमारी पैदा होने लगती है। परिणामतः अन्तमय में ही अधा-पन बहरापन, लगडापन, अशक्ति, रक्तान्पता आदि रोग आ घेरने हैं। पिछले दिनों ही दैनिक अखबारों में पढ़ने को मिला कि पोषक भोजन के अभाव में लाखों बच्चे अपंग हो जाते हैं व काल-कवलित हो जाते हैं। अस्तु, यह तो पोषक भोजन न पा सकने की विवशता की बात हुई, पर खाद्य-समय के नाम पर समाज को पोषक तत्वों से वंचित रखने का व अकाल मृत्यु की ओर धकेलने का अभियान तो सचमुच ही बौद्धिक दयनीयता का सूचक है।

कहा जा सकता है, खाद्य-समय की बात तो मोक्ष प्राप्ति के लिए है। शारीरिक पक्ष को तो इसमें गौण करना ही होगा। यदि ऐसी ही बात है तो फिर समागत रोगों के निवारणार्थ वैद्यों व डाक्टरों की शरण क्यों ली जाती हैं ? दवा, इन्जेक्शन व आपरेशन आदि में हजारों रुपये क्यों बहाये जाते हैं ? अध्यात्म के नाम पर शरीर-पक्ष को सर्वथा गौण ही करना है तो फिर रोग से ग्लानि क्यों तथा मृत्यु से भय क्यों ? अस्तु, अध्यात्म-साधना का वह व्यव-हार्य मार्ग नहीं कि पहले रोग पैदा करने की स्थिति बनाई जाये और फिर उपचार के लिए दौड़-धूप की जाये। खाद्य-समय अच्छा है, पर, उसके साथ-साथ विवेक व सम्वन्धित विषय के परिज्ञान की पूरी-पूरी आवश्यकता रहती है, और वह भी खासकर धर्म-गुरुओं को, योग-प्रशिक्षकों को व शिविर-संचालकों को। व्यक्तिगत रूप से कोई कुछ भी साधना करे, वह एक बात है, पर, जो लोग सहस्रो लोगों का मार्ग-दर्शन करते हैं, उपदेश करते हैं, उन्हें तो अपने विषय का सर्वांगीण ज्ञान होना ही चाहिए। ऐसे मामलों में बहुत बार 'अल्प विद्या भयकरी' वाली बात चरितार्थ होती देखी जाती है। कोई चीनी को जहर बताकर उसके परित्याग का अभियान चलाते हैं, तो कोई नमक को हानिकारक बताकर उसके परित्याग का बीड़ा उठाते हैं। अस्तु, कहने का तात्पर्य यह नहीं कि खाद्य-समय का विकास आवश्यक नहीं है या जो कुछ अब तक विकास हुआ है वह सारा ही अनुचित है। कहने का तात्पर्य इतना ही है कि खाद्य-समय की श्रृंखला में अतिवाद, अयथार्थवाद और अव्यावहारिकतावाद जैसे दोष जो आये

हैं, वे भी अनुचित हैं तथा जो और लाये जा रहे हैं वे भी अध्यात्म और सयम को प्रभावशाली बनानेवाले प्रतीत नहीं होते। अध्यात्म को समाज-निरपेक्ष और राष्ट्र-निरपेक्ष व स्वास्थ्य-निरपेक्ष बनाकर हम उसके साथ न्याय नहीं करते।

वर्तमान युग विज्ञान का है। इस युग ने अनेको शास्त्रीय, पौराणिक व परम्परागत मान्यताओं को बदल दिया है। स्वास्थ्य-विज्ञान व शरीर-विज्ञान विषयक धारणाएँ भी इसका अपवाद नहीं रही हैं। चिरन्तन धारणाओं को ज्यों का त्यों मानते रहना व उन पर चलते रहना खतरे से खाली नहीं है। हानि न भी हो तो भी अज्ञान का पोषण तो उससे होता ही है। योग-विषयक ग्रन्थ बताते हैं—प्राणायाम करते समय श्वास को नाभि तक ले जाना चाहिए। स्थिति यह है कि श्वास-सम्बद्ध वायु को नाभि तक पहुँचाने का कोई रास्ता है ही नहीं, प्राथमिक शालाओं के बच्चे भी जानते होंगे कि वह वायु फेफड़ों तक ही जा सकती है और उसका स्थान नाभि से बहुत ऊँचा ही रह जाता है। रोहे (ट्रेकोमा) आँखों की एक व्यापक बीमारी है। आयुर्वेद के अनुसार उसका सम्बन्ध पेट से है। मिर्च-मसाला खाना उसमें सर्वथा वर्जनीय है। नवीन प्रयोगात्मक ज्ञान ने निर्विवाद रूप से स्पष्ट कर दिया है कि इस बीमारी का सम्बन्ध छूत से व धूप, धूलि व घुए आदि से ही है। इस धारणा के अनुसार रोहे के बीमारों को सदा-सदा के लिए मिर्च-मसाले छोड़ देना कुछ भी अर्थ नहीं रखता। मिर्च छोड़ देना बुरा नहीं है, पर, अज्ञानवश ही ऐसा करना पड़ता रहे, यह एक हास्यास्पद स्थिति है।

खाद्य-पदार्थों के गुण-दोष के विषय में भी आख मूढ़ कर पुरानी लकीर पर चलते रहना बुद्धिमानी नहीं है। खाद्य-पदार्थों से सम्बद्ध समस्त पुरातन मान्यताओं को आज के ज्ञान विज्ञान की कसौटी पर कस लेना अनिवार्य लगता है। हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों एवं आचार्यों ने शरीर-विज्ञान के विषय में हमें बहुत कुछ दिया है। चरक, सुश्रुत जैसे महत्वपूर्ण ग्रन्थ दिये हैं। उस युग में और सीमित प्रयोग साधनों में इतना दे पाना भी कम बात नहीं है। पर वर्तमान वैज्ञानिक साधनों ने एवं प्रयोगों ने शरीर के अणु-अणु को जितना जाना व परखा है वह कुछ और ही बात है। अतः प्राचीन मान्यताओं एवं धारणाओं को यथार्थ की तुला पर एक बार और तोल करके ही हम उनके प्रति आश्वस्त हो सकते हैं।

प्राचीन या अर्वाचीन शरीर-विज्ञान की तह में जाना सर्व-साधारण का विषय नहीं है, पर, आधुनिक शरीर-विज्ञान की ए-बी-सी-डी के रूप में हम इतना ही जान लें कि—प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फैट, मिनरल, साल्ट्स, विटामिन

मिन्न और जल में शरीर के आधारभूत तत्व हैं और अमुक-अमुक आहार सामग्री से इनकी पूर्ति होती है। साथ ही साथ यह भी जान लें कि किस कोटि का परिश्रम करने वाले व्यक्ति के लिए कितनी कैलोरीज (ऊर्जा इकाईया) प्रतिदिन व्यय होती है तो हम खाद्य-सयम के प्रयोगों को अधिक उपयोगी व व्यवहार्य बना सकते हैं। ऐसा करके हम अध्यात्म के साथ भी न्याय कर सकते हैं और शरीर के साथ भी।

मनुष्य की औसतन आयु बढ़ाने का उपक्रम सारे विश्व में मान्य हो चला है। अमेरिका में मनुष्य की औसत आयु ७० वर्ष तक पहुँच चुकी है। भारत में भी शिक्षा-समृद्धि व चिकित्सा-विज्ञान की वृद्धि के साथ-साथ वहाँ की औसतन आयु २६ से बढ़कर ४६ वर्ष तक पहुँच गई है, ऐसा कहा जाता है। सर्व साधारण को पोषक खुराक सुलभ कराकर इस औसत को और ऊपर उठाने का अभियान चालू है। इस स्थिति में खाद्य-सयम के नाम पर अवैज्ञानिक व अव्यवहार्य प्रशिक्षण दे देकर बढ़ती हुई औसतन आयु को अल्पता की ओर ले जाने का उपक्रम कभी अराष्ट्रीय भी घोषित हो सकता है।

भारतवर्ष में यह भी एक प्रचलित धारणा है कि कम से कम पदार्थ खाना ही स्वास्थ्य का मूल-मन्त्र है। अधिक प्रकार के पदार्थ खाना ही बीमारियों का मूल कारण है। इसी धारणा के आधार पर कुछ लोग केवल दूध पर ही रहते हैं तो कुछ लोग केवल फलों पर ही। यह तरीका भी वैज्ञानिक नहीं है, क्योंकि शरीर में अनेकानेक तत्व हैं और उनकी पूर्ति अनेकानेक पदार्थों से ही सम्भव हो सकती है। दूध सर्वाधिक उपयोगी पदार्थ है, यह अकेला ही शरीर की अनेकानेक आवश्यकताएँ पूरी कर देता है, पर, सब आवश्यकताओं को पूरी कर देने में यह भी पर्याप्त नहीं है। दूध में आयरन (लोहा) का अश्व तनिक भी नहीं है। लम्बे दिनों तक केवल दूध पर रहने वाले व्यक्ति का रक्ताल्पता (एनिमिया) और तद्वन्धव्य धातुक बीमारियों का शिकार होना निश्चित-सा ही है। बच्चा माँ का दूध पीता है, उसमें फिर भी लोहे का अश्व है। यही कारण है कि केवल माँ के दूध पर निर्भर रहते हुए भी बच्चे का सर्वांगीण विकास हो जाता है। यही स्थिति केवल फलाहार पर लम्बे दिनों तक रहने की है। इससे भी प्रोटीन आदि अनेकों पदार्थों की पर्याप्त पूर्ति नहीं हो पायेगी और तद्वन्धव्य अल्पता से सम्बन्धित रोगों से व्यक्ति को आतंकित होना होगा। अन्तु, वर्तमान शरीर विज्ञान के अनुसार सन्तुलित भोजन 'बैलेन्सड-डाइट' ही शरीर की आवश्यकताओं का सम्यक् प्रकार से पूरक हो सकता है। सन्तुलित भोजन का तात्पर्य—न बहुत अधिक खाने की बात, तो न बहुत कम ही खाने की बात—सामान्य भोजन और पर्याप्त पोषक। सन्तुलित भोजन की तालिका नीचे दी

जा रही है, मध्यम कोटि का परिश्रम करने वाले लोग लगभग २८०० कैलोरीज प्रतिदिन व्यय करते हैं। तालिका क्र०-१ में उसी अनुपात से खाद्य पदार्थों का विभागीकरण किया गया है कि व्यक्ति प्रतिदिन २८०० कैलोरीज प्राप्त भी करता रह सके और शरीर के आधारभूत पदार्थ भी उपयुक्त स्थिति में रह सके।

(तालिका न० १ देखिये पृष्ठ २८० पर)

पू० मुनिश्री यशोविजयजी प्रेरित

## —: श्री जैन संस्कृति कला केन्द्र :—

जैन-संस्कृति और विविध-कलाओं के प्रचार के लिए स्थापित इस संस्था की ओर से निम्नलिखित रेकार्डें तैयार की गई हैं —

१—पू० आनन्दघनजी के दो पद—

(अ) अवसर वैर-वैर नहीं आवे।

(व) अब हम अमर भये न मरेंगे।

२—(अ) जैन मांगलिक श्लोक तथा जिन तेरे चरण की शरण गहू।

(व) सुमिरो मत्र भलो नवकार।

३—पू० कवि श्री उदयरत्न की।

(अ) कड़वा फल छे क्रोधना।

(व) रे जीव ! मान न कीजिए।

४—(अ) नवकार मत्र-चत्तारि मंगलम्।

(व) आरती-मंगल दीवो।

५—(अ) सुखदायी दादो पार्श्वजिणद।

(पू० उ० यशोविजयजी)

(व) रैन रही अब थोड़ी मुसाफिर।

(पू० चिदानन्दजी)

६—पू० मुनिश्री यशोविजयजी कृत मारी नाव लडी मझधार (दोनो ओर)।

(जैन धार्मिक शिविर गीत)

● प्रत्येक रिकार्ड तेरह मिनट की है।

प्राप्ति-स्थल—चन्दुलाल मोतीलाल जवेरी, २२३, मोती घरमकाटा विल्डिंग, मुवादेवी, बम्बई-२ टेलीफोन न० ३२२२३६।

विशेष—उपर्युक्त रिकार्डें पद्मश्री महेन्द्रकपूर, मन्नाडे, हसादेवे, वाणी जयराम इत्यादि के मधुर कठो की देन हैं।

# तालिका १

| आटा<br>या<br>चावल   | वाल  | सब्जियां | मसखन-घी-तेल<br>या<br>बेजीटेबिल घी | शक्कर<br>या<br>गुड | दूध<br>या<br>वही | सलाद<br>या<br>मीसमी फल | कुल<br>योग |
|---------------------|------|----------|-----------------------------------|--------------------|------------------|------------------------|------------|
| दैनिक मात्रा        |      |          |                                   |                    |                  |                        |            |
| ऑस                  | १४   | ६        | २                                 | २                  | १०               | ४                      | ४२         |
| छटाक                | ७    | ३        | १                                 | १                  | ५                | २                      | २१         |
| कैलोरीज             | १४०० | ६०       | ५१२                               | २२८                | २००              | ६०                     | २८६०       |
| प्रोटीन-ग्राम       | ४७.६ | ३.०      | ०.०                               | ०.०                | ६०               | ५.४                    | ८६.४       |
| कारबोहाइड्रेट-ग्राम | २८७० | ४६       | ०.०                               | ५४०                | १४०              | २००                    | ४४५.६      |
| वसा-ग्राम           | ७.०  | ०.०      | ५६.२                              | ०.०                | १०.०             | ०.०                    | ७६.०       |
| विटामिन-ए           | १६०० | ३०००     | ७००.००                            | ०.०                | ५१०              | १५०००                  | ५८०        |
| विटामिन-डी          | ०.०  | ०.०      | ३४२.०                             | ०.०                | ५००              | २०                     | ४१२        |
| विटामिन-बी १        | २.१  | ०.६      | ०.०                               | ०.०                | १०               | ०.६                    | ६.५        |
| विटामिन-बी २        | ०.८४ | ०.६      | ०.०                               | ०.०                | ०.४              | ०.६                    | ३.०६       |
| नियासिन             | ११.२ | १.६      | ०.०                               | ०.०                | ०.०              | १.२                    | १६.३       |
| विटामिन-सी          | ०.०  | ३६.०     | ०.०                               | ०.०                | ०.०              | ३४.०                   | ७४.०       |
| कैल्शियम-ग्राम      | ०.१४ | ०.१२     | ०.०                               | ०.०                | ०.४              | ०.६                    | १.७५       |
| आइरन-मिलीग्राम      | २८.० | १.२      | ०.०                               | ०.०                | ०.०              | ०.८                    | ४०.४       |

खाद्य-पदार्थों की उपयोगिता और अनुपयोगिता के विषय में प्रचलित धारणाओं और नवीन निष्कर्षों में कहीं काफी अन्तर आ गया है। उदाहरणार्थ—घृत को तो स्वास्थ्य के लिए सब तरह से गुणकारी तथा तेल को सब तरह से अवगुणकारी माना जाता रहा है। वास्तव में ये दोनों ही कथन अतिरजित सिद्ध हुए हैं। घी भी अवगुणों से परे नहीं है और तेल भी गुणों से खाली नहीं है। अपनी अपनी विशेषताओं से दोनों एक दूसरे से कम नहीं ठहरते।

मूग की दाल व अरहर की दाल में गुणों की दृष्टि से बड़ा अन्तर समझा जाता है पर उनमें मिलनेवाले आधारभूत पदार्थों की दृष्टि से दोनों लगभग समान ही हैं।

गवार की फली को बहुत ही तुच्छ एवं अवगुणकारी माना जाता रहा है पर सिद्ध यह होता है कि बहुत सारी बातों में आवले से मुकावला लेती है।

मिर्च-मसालों को अतीव हानिकारक एवं निरुपयोगी बताकर उनसे पूरा परहेज रखने का प्रशिक्षण भी सर्व-साधारण को आजकल स्थान-स्थान पर दिया जाता है, पर, सामान्यरूप में प्रयुक्त मिर्च-मसाले भी हानिकारक हैं, ऐसा प्रमाणित नहीं होता अपितु अधिकांश मसाले सीमित मात्रा में आवश्यक एवं उपयोगी प्रमाणित होते हैं।

तालिका—२ अनेक पदार्थों की वास्तविकता पर प्रकाश डालती है।

(तालिका न० २ पृष्ठ २६२ पर देखिए)

## **WEAR KHADI**

*A SYMBOL OF*

**PATRIOTISM AND SELF RELIANCE**

**KHADI PROVIDES LIVING WAGES**

*To the*

**RURAL ARTISANS AND IS THUS**

**THE BASIS OF VILLAGE ECONOMY**

## **KHADI**

**THE LIFE LINE OF THE POOR**

**KHADI & VILLAGE INDUSTRIES COMMISSION**



## तालिका २

### खाद्य-पदार्थों का प्रति औंस सविभाग

| खाद्य सामग्री    | कैलोरीज | प्रोटीन<br>(ग्राम) | वसा कार्बोहाइड्रेट<br>(ग्राम) | खनिज-पदार्थ<br>केलशियम आइरन<br>(मि.ग्रा) (मि.ग्रा) | विटामिन<br>ए वी १ वी २<br>(मि.ग्रा) (मि.ग्रा) | (कै.यू.)<br>(कै.यू.) | (कै.यू.)<br>(कै.यू.) |
|------------------|---------|--------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| १. खाद्य पदार्थ  |         |                    |                               |                                                    |                                               |                      |                      |
| गेहूँ का आटा     | १००     | ३४                 | ०५                            | २०५                                                | ११०                                           | २०                   | ०                    |
| बाजरा            | १०२     | ३३                 | १४                            | १६१                                                | १४०                                           | २५                   | ०                    |
| चावल             | १००     |                    |                               |                                                    |                                               |                      |                      |
| २. दालें :       |         |                    |                               |                                                    |                                               |                      |                      |
| चना (छिलके सहित) | १०३     | ४६                 | १५                            | १७४                                                | ५४०                                           | २८                   | ६०                   |
| चना (छिलके रहित) | १०६     | ६४                 | १५                            | १६४                                                | २००                                           | २५                   | —                    |
| उड़द की दाल      | ६६      | ६८                 | ०४                            | १७१                                                | ६००                                           | २८                   | १२                   |
| मूँग की दाल      | ६५      | ६८                 | ०४                            | १६१                                                | ४००                                           | २४                   | ४५                   |
| मरहूर की दाल     | ६५      | ६३                 | ०५                            | १६२                                                | ४००                                           | २५                   | ६२                   |

### ३. दूध व दूध से बने पदार्थ .

मक्खन

२११ ० १ २३ ४ ० ४० ० ११४० ० ० ० ०

विटा डी

१७। u.

दही

२६ ० ६ १ ६ १.४ ५०० — — ०

गाय का दूध

१८ ० ६ १.० १.४ ४०० — — ०

मैस का दूध

३३ १.२ २ ५ १.५ ६०० ० ४६ — ०

### ४. घी व तेल

घी

२५३ ० २८.१ ० — ३५० ० ० ० ०

विटा डी

१२। u.

वनस्पति तेल

२५६ ० २८ ४ ० ० ० ० ० ०

### ५. फल

सेब

१२ ०.१ — ० ३.० १.० ०.१ ११ ०.१ ०.१ ०.१ १

सूखी खुमारी

५० १.४ — ० ११.१ २६.० १.२ १४२० ०.१२ ०.६ ० ०

सूखा अजीर

५८ १.० — ० १३ ५ ८१.० १.२ २६ ० ०.५ ० ०

हरे अंगूर

१७ ०.२ — ० ४.१ ५.० ०.१ १४ ०.०१ ०.१ ०.१ १

अमरुद

१६ ०.४ ०.१ ३.० ४.१ ३.० ०.३ ४२ ०.०१ ०.३ ५.२

| खाद्य-सामग्री    | कैलोरीज<br>(ग्राम) | वसा<br>(ग्राम) | कार्बोहाइड्रेट<br>(ग्राम) | खनिज पदार्थ<br>(मि.ग्रा) | केल्शियम<br>(मि.ग्रा) | आइरन<br>(मि.ग्रा) | प्रोटीन<br>(मि.ग्रा) | विटामिन<br>बी १ | बी २ | न्यूट्रिशन<br>(मि.ग्रा) | फाइबर<br>(मि.ग्रा) | (मि.ग्रा) |
|------------------|--------------------|----------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------|----------------------|-----------------|------|-------------------------|--------------------|-----------|
| नीबू             | १४ ० ४             | ०              | ३१                        | २६.०                     | ०.६                   | १२                | ०.०१                 | ०               | ०    | ०                       | ०                  | ११        |
| आम पका           | १४ ० २             | ०.१            | ३३                        | ३०                       | १.३                   | १३६३              | —                    | —               | —    | ०.१                     | ०.१                | १२        |
| तरबूज            | ६ ० २              | ०              | १३                        | ४०                       | ०.१                   | २४                | ०.०१                 | ०.०१            | ०.०१ | ०.२                     | ०                  | ३         |
| नारंगी           | १० ० २             | ०              | २२                        | १२०                      | ०.१                   | ८५                | ०.०२                 | ०.०१            | ०.०१ | ०.१                     | ०.१                | १६        |
| पपीता            | ११ ० १             | ०              | २७                        | २०                       | ०.१                   | ६६०               | ०.०१                 | ०.०२            | ०.०२ | ०.१                     | ०.१                | १३        |
| अनन्नास          | १२ ० १             | ०              | ३०                        | ३०                       | ०.१                   | २८                | ०.०२                 | ०.०२            | ०.०२ | ०.२                     | ०.२                | ६         |
| केला             | ३० ० ३             | ०              | ७०                        | ३०                       | ०.१                   | २५५               | ०.०२                 | ०.०१            | ०.०१ | ०.२                     | ०.२                | १         |
| अनार             | १८ ० ५             | ०              | ४२                        | ३०                       | ०.१                   | ०                 | —                    | —               | —    | —                       | —                  | ५         |
| मूली             | १० ० ७             | ०.१            | १.५                       | २००                      | ०.०८                  | —                 | —                    | —               | —    | —                       | —                  | —         |
| इमली             | ८२ ० ६             | ०              | १६.१                      | ४८०                      | ३१                    | २८                | —                    | —               | —    | —                       | —                  | —         |
| ६. मेवा, सूखे फल |                    |                |                           |                          |                       |                   |                      |                 |      |                         |                    |           |
| बादाम            | १६४                | ५.८            | १५.२                      | ११                       | ७०.०                  | १२                | ०                    | ०.०६            | ०.०५ | ०.४                     | ०                  | ०         |
| काजू             | १६८                | ६०             | १३.३                      | ६३                       | १४.०                  | १४                | २८                   | —               | ०.०५ | ०.६                     | ०                  | ०         |
| पिस्ता           | १७८                | ५.६            | १५.१                      | ४६                       | ४०.०                  | ३.६               | ६८                   | —               | —    | ०.४                     | —                  | —         |
| अखरोट            | १५१                | ३.५            | १४.६                      | १३                       | १७०                   | ०.७               | ०                    | ०.०८            | ०.०५ | ०.४                     | ०                  | ०         |

सू गफली  
कियामिया

७ तेलयुक्त बीज

सरसो का तेल

|     |    |     |    |      |    |    |   |   |    |   |
|-----|----|-----|----|------|----|----|---|---|----|---|
| १५१ | ६२ | ११२ | ६७ | १४०० | ५१ | ७७ | — | — | ११ | — |
|-----|----|-----|----|------|----|----|---|---|----|---|

८ पत्तेवाली सब्जिया

हरा धनिया

हरा पोदीना

पालक

|    |    |    |    |     |    |      |     |     |    |    |
|----|----|----|----|-----|----|------|-----|-----|----|----|
| १३ | ०६ | ०२ | १८ | ४०० | २८ | ३३०० | —   | ००२ | ०२ | ३८ |
| १६ | १४ | ०२ | २३ | ६०० | ४८ | ७६७  | —   | —   | ०१ | —  |
| ६  | ०८ | ०  | ०७ | २०० | ०६ | २००० | ००३ | ००६ | ०१ | १८ |

९ अन्य सब्जिया

गवार की फली

ककड़ी

भिण्डी

आवला

परवल

हरे मटर

टमाटर

|    |    |    |    |     |     |     |     |          |     |     |
|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|----------|-----|-----|
| १६ | ११ | ०१ | २८ | ३७० | १०६ | ६४  | —   | —        | —   | १४  |
| ३  | ०२ | ०  | ०४ | ६०  | ०१  | ०   | ००१ | लेयमात्र | ०१  | ३   |
| १२ | ०६ | ०१ | २२ | २५० | ०४  | १६  | ००२ | —        | ०२  | ४   |
| १७ | ०१ | ०  | ४२ | १४० | ०३  | —   | —   | —        | ०१  | १७० |
| ५  | ०१ | ०१ | ०५ | ८०  | ०५  | —   | —   | —        | —   | —   |
| १७ | १६ | ०  | २७ | ४०  | ०५  | १४० | ०१२ | ००३      | ०२३ | ८   |
| ४  | ४३ | ०  | ०७ | ४०  | ०१  | ८५० | ००२ | ००१      | ००१ | ७   |

## खाद्य सामग्री

## कैलोरिज

प्रोटीन  
(ग्राम)वसा  
(ग्राम)कारबोहाइड्रेट  
(ग्राम)खनिज पदार्थ  
केलशियम आइरन  
(म ग्रा) (म ग्रा)विटामिन  
ए व बी १ वी २  
विट ए (मि ग्रा) (मि ग्रा)(मि. मि.)  
(मि. मि.)  
(मि. मि.)

## १० मसाले

|            |     |     |     |      |      |     |     |   |    |      |          |    |
|------------|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|---|----|------|----------|----|
| हिंग       | ८४  | १०१ | ०३  | १६०  | १६०  | ६३  | —   | — | —  | —    | —        | —  |
| इलायची     | ६५  | २०६ | ०६  | ११६  | ३७०  | १७  | —   | — | —  | —    | —        | —  |
| हरी मिर्च  | १२  | ००८ | ०२  | १०७  | ८०   | ०.३ | १२८ | — | ०५ | ०.१  | ३१       | ३१ |
| लाल मिर्च  | ७०  | ४०५ | १८  | ६०   | ४५०० | ०७  | १६  | — | —  | —    | १४       | —  |
| लोग        | ८३  | १५  | २५  | १३६  | २१०० | १४  | —   | — | —  | —    | —        | —  |
| घनिया      | ८८  | ४०  | ४६  | ६१   | १८०० | ५.१ | ४४५ | — | —  | ०.३  | लेगमात्र | —  |
| जीरा       | १०१ | ५.३ | ४.३ | १०.३ | ३००० | ८.८ | २४७ | — | —  | ०.७  | १        | —  |
| मेथी दाना  | ६५  | ७४  | १६  | १२.५ | ४५०  | ४.० | ४५  | — | —  | ०.०३ | —        | —  |
| मदरक       | १६  | ०.७ | ०३  | ३.५  | ६०   | ०.७ | १६  | — | —  | ०.२  | ३        | —  |
| राई        | १५४ | ६२  | ११२ | ६.७  | १४०० | ५.१ | ७७  | — | —  | १.१  | लेगमात्र | —  |
| अजवाइन     | १०८ | ४.४ | ५.१ | १०.६ | ४००० | ४.१ | —   | — | —  | —    | —        | —  |
| काली मिर्च | ८७  | ३.३ | १६  | १४.० | १३०० | ४.८ | —   | — | —  | ०.४  | —        | —  |
| हल्दी      | ६६  | १.८ | १.४ | १६७  | ४३०  | ५.३ | १४  | — | —  | ०.७  | —        | —  |

|             |     |     |     |      |      |     |     |   |     |   |
|-------------|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|---|-----|---|
| सुपारी      | ७०  | १.४ | १.२ | १३.४ | १४.० | ०.४ | १   | — | —   | — |
| शहद         | ७८  | ०.१ | ०   | १६.५ | १.०  | ०.१ | ०   | २ | ०.१ | ० |
| गुड         | १०६ | ०.१ | ०   | २७.० | २३.० | ३.२ | १३० | — | —   | — |
| पापड        | ८२  | ५.३ | ०.१ | १४.८ | २३.० | ४.६ | —   | — | —   | — |
| गन्ने का रस | ११  | ०.१ | ०.१ | २.६  | ३.०  | ०.३ | ३   | — | —   | — |
| चीनी        | १०८ | ०   | ०   | २७.० | ०    | ०   | ०   | ० | ०   | ० |
| टाफी        | १२६ | ०.६ | ५.७ | १८.५ | २३.० | ०   | २८  | ० | ०   | ० |

[सम्बन्धित लेख पढिए पृष्ठ २८८ पर]

भारतवर्ष में ऐसे लोग भी बड़ी संख्या में मिलते हैं, जो अपने पेट को ही प्रयोगशाला बनाकर ससार को अनूठा ज्ञान दे देना चाहते हैं। खाद्य-पदार्थों की उपयोगिता या अनुपयोगिता के निर्णय का न तो यह तरीका ही है न इससे व्यक्ति वास्तविकता तक ही पहुँचता है। शरीर-विज्ञान बहुत आगे तक पहुँच चुका है और वह भी विशुद्ध वैज्ञानिक प्रणालियों से। इस स्थिति में हम क-ख में चले और वह भी अपने ही पेट को प्रयोगशाला बनाकर यह नितान्त हास्या-स्पद ही है।

कुछ लोग अपने आमाशय व आंतों पर दबाव पड़ने व उनके खराब हो जाने के भय से परहेजवादी हो जाते हैं। अमुक पदार्थ गरिष्ठ है, अमुक दुष्पाच्य है, इस धुन में वे अनेकानेक आवश्यक पदार्थों में स्वयं को बचित रखते रहते हैं। एकांतिक दृष्टि के कारण वे ऐसे हल्के-फुल्के पदार्थों पर निर्भर हो जाते हैं जो शरीर को पर्याप्त पोषण नहीं दे पाते। दूसरी बात उनके आमाशय और आंतों भी इतनी अनम्यस्त हो जाती है कि फिर वे कुछ भी परिवर्तन अपने खाद्य में नहीं कर सकते। फलों पर रह चुकने के बाद सामान्य भोजन पर भी आना उनके लिए कठिन हो जाता है। अभ्यास डाल कर ही वे अपनी सामान्य स्थिति तक पहुँच पाते हैं। आमाशय व आंतों की शक्ति सहज रूप से ही इतनी कम नहीं होती है कि जितनी वे (बहमी) लोग समझ बैठते हैं।

प्रस्तुत लेख खाद्य-सयम की अनुपयोगिता बताने के लिए नहीं लिखा गया है। लेख का ध्येय ढर्रे रूप से चलाए जाने वाले खाद्य-सयम की श्रृंखला में विवेक, व्यावहारिकता व उपयोगिता जोड़ देने का है। धर्म, संस्कृति व अध्यात्म के प्रत्येक पहलू को हम यथार्थता के ताने-बाने में बिठा करके ही उसे अधिक उपयोगी व चिर-स्थायी बना सकते हैं। वह अध्यात्म व्यापक व चिर-स्थायी नहीं बन सकेगा जिसमें समाज, देश, स्वास्थ्य और शिक्षा को सर्वथा गौण ही कर दिया जाएगा।

## भूख

◦ सबसू मीठी भूख !

—भूख मीठी क लापसी ?

◦ दि फुल स्टमक लूथस् दि हनी कोम्ब

—भरे पेट पर शक्कर खारी

◦ अमीर भूख की खोज करता है, गरीब रोट्टी की।

◦ क्षुत् स्वादुता जनयति—भूख स्वाद को बढ़ाती है।

# शाकाहार प्रचार

के

## रचनात्मक प्रयत्न

—श्री शादीलालजी जैन



[भारत-जैन महामण्डल के अध्यक्ष श्री शादीलालजी जैन केवल उद्योगपति ही नहीं, बल्कि धार्मिक सत्कारों से ओतप्रोत एक सुलझे हुए व्यक्ति हैं। कार्य के पीछे कारण ढूँढना और उसकी तह तक जाना उनकी विशेषता है। प्रस्तुत लेख में मासाहार प्रचार के कारणों का उल्लेख करते हुए उन्होंने शाकाहार प्रचार के लिए रचनात्मक चिन्तन प्रस्तुत किया है।

—सम्पादक]

व्रीमवी शताब्दी में मासाहार के बढ़ते हुए प्रचार के मुख्य कारणों में से एक कारण है शाकाहारी व्यक्तियों का मासाहारियों के समक्ष विकल्प नहीं रहना। मासाहारी स्वाद, ताकत और फैशन इन तीन कारणों से मुख्यतया मास खाते हैं। यदि गहराई से हम इन तीनों कारणों पर विचार करें तो स्पष्ट हो जाता है कि स्वाद की दृष्टि से शाकाहार के जितने व्यंजन लोकप्रिय हो सकते हैं उतने मासाहार के नहीं। एक ही अनाज के बीसों व्यंजन बनते हैं। पाण्डित्य की दृष्टि से भी आधुनिक विज्ञान ने शाकाहार को मासाहार की अपेक्षा श्रेष्ठ सिद्ध कर दिया है। तीसरी बात फैशन की है। होटलों, क्लबों और बड़ी पार्टियों में शिक्षित कहे जानेवाले युवक फैशन के नाम पर मास और



अण्डो का सेवन करते देखे जाते हैं। मेरी राय में यदि बड़ी पार्टियो, ममारोहो और होटल-क्लबो में शाकाहार की नई-नई वानगिया अक्कपित रूप से प्रस्तुत की जाय तो जन्मजात मासाहारी भी शाकाहार पसन्द करेंगे।

शाकाहार-प्रचार के लिए सबसे बड़ा रचनात्मक काम ऐसे होटलो का संचालन है जो पूर्णतः निरामिष-भोजन देते हैं। बड़े बड़े शहरो में उच्च-मन्त्रीय ऐसी होटलें कायम की जाय जिनमें पूर्ण शुद्धता, सफाई और आकर्षक ढंग से शाकाहार की वानगिया ग्राहको को दी जाय। ध्यान में रखने की बात यह है कि उच्च कहलानेवाले वर्ग में वस्तु के मूल्य से भी उसका महत्व बढ़ता है इसलिए शाकाहारी व्यजन महंगे भाव में दिये जायें। धनिक वर्ग को अधिक मूल्य चुकाने में भी एक प्रकार के गौरव का बोध होता है, इसलिए यदि शाकाहारी व्यजनों का मूल्य अन्य व्यजनों की तुलना में कम रहेगा तो वे स्वीकार नहीं करेंगे, क्योंकि केवल कम मूल्य होने से ही उन व्यजनों में वे घटियापन का बोध कर सकते हैं।

निजी तौर पर अपने उद्योग से सम्बन्धित कई विदेशियों को मुझे अपने घर पर भोजन कराने के अवसर मिले हैं, शुद्ध शाकाहारी व्यजनों के प्रति उनका इतना आकर्षण रहता है कि वे महीनो तक मासाहार के बदले शाकाहार ही लेते रहते हैं। अनेक विदेशी मित्र जब कभी बम्बई आते हैं तो आग्रहपूर्वक शाकाहारी भोजन करना पसन्द करते हैं। इस प्रत्यक्ष अनुभव से मुझे लगता है कि शाकाहार में पौष्टिकता और स्वाद दोनों मासाहार की अपेक्षा अधिक है। यदि कमी है तो केवल प्रचार की ही। और इस कमी को पूरा करने के लिए शाकाहार को लोकप्रिय बनाने हेतु केवल प्रचार ही पर्याप्त नहीं होगा, हमें रचनात्मक रूप से प्रयत्न करने होंगे। और हर दृष्टि से मासाहार को शाकाहार के आधुनिक बड़े होटल बना कर बन्द करना होगा। जैन समाज और समस्त शाकाहारी समाज मासाहार के बढ़ते हुए प्रभाव से परेशान तथा चिन्तित तो है, लेकिन उसके लिए कोई रचनात्मक कार्य अबतक नजर नहीं आया। जैन समाज का कर्तव्य है कि शाकाहार प्रचार के रचनात्मक प्रयत्न प्रारम्भ में प्रयोग के रूप में ही करे। मुझे आशा है इस दिशा में सम्पूर्ण शाकाहारी समाज प्रयत्न करेगा।

[द्वारा आर मी एच वरार एण्ड क०  
२३६ अब्दुल रहमान स्ट्रीट, बम्बई-३]

---

पेट को पेटो समझकर मत भरिए, वर्ना तकलीफ उठानी पड़ेगी।

---

किसी भी गलत रुझान को रोकने का तरीका उसका सही विकल्प सुझाना है। वनस्पत्याहार पर जनभार बढ़ जाने से उसमें न्यूनता सम्भावित है किन्तु विज्ञान की अपरिमेय प्रगति के इस युग में वजाय मासाहार को विकल्प रूप से अपनाएँ, क्यों न कोई अन्य व्यावहारिक सुझाव सुझाया जाए



## प्राणी-हत्या के बिना खाद्य-समस्या का समाधान —रिषभदास रांका

संसार के समक्ष बढ़ती हुई जनसंख्या के पोषण की समस्या एक महत्वपूर्ण समस्या है और वह सुलझाने के लिए यह कहा जाता है कि संसार में जो खाद्य पदार्थ उपलब्ध हैं उसमें यदि प्राणिज भोजन का उपयोग न किया जाये तो केवल वनस्पत्याहार से सभी लोगों का पोषण सम्भव नहीं, इसलिए मासाहार या सामिप भोजन के लिए प्राणी हत्या अपरिहार्य है।

एक बार की बात है, विनोबा के साथ परमधाम आश्रम में इस विषय पर बात चल रही थी। वे बोले कई बार मैं देखता हूँ, मेरे सामने कुछ लोग नदी में मछलियाँ पकड़ने जाते हैं, उन्हें रोकने का मैं साहस नहीं कर सकता जबतक उन्हें मैं खाद्य पूर्ति का पर्याय न सुझाऊँ।

वनस्पत्याहार का समर्थन करनेवालों के लिए यह चिन्तनीय बात है कि वे मानव की खाद्य-समस्या प्राणी-हत्या के बिना सुलझाने का विकल्प बतावें।

विना प्राणी-हत्या के यदि खाद्य-समस्या सुलझाई जा सकती हो तो मानव कोई हृदय शून्य प्राणी नहीं है जो निरर्थक अपना पेट भरने के लिए प्राणी-हत्या का आग्रह रखे। इसलिए अहिंसा के समर्थको तथा वनस्पत्याहार का समर्थन करनेवालों का कर्तव्य हो जाता है कि वे केवल भावना से नहीं पर कोई ऐसा हल सुझावे जो व्यावहारिक हो।

हमारा यह विश्वास है कि इस वैज्ञानिक युग में यह अमभव नहीं है, यदि मनुष्य उस दिशा में प्रयोग करें। अहिंसा प्रेमियों को उस दिशा में प्रयोग करने चाहिए। जब विज्ञान से भयानक से भयानक महार के साधन निर्माण किए जा सकते हैं तो क्या यह सम्भव नहीं कि प्राणी-रक्षण के लिए उपाय खोज सकें? खाद्य-पदार्थों के विषय में इस दिशा में प्रयास हो रहे हैं और उसमें सफलता प्राप्त हो रही है तब उन प्राणियों के लिए करुणा की भावनावाले अहिंसा प्रेमियों के लिए करने योग्य बहुत बड़ा क्षेत्र खुल जाता है।

यह केवल भावना की या कल्पना की बात नहीं है। विज्ञान ने इस दिशा में सिद्धि प्राप्त की है और मनुष्य चाहे तो विना प्राणी-हिंसा किए खाद्य-समस्या अच्छी तरह से सुलझा सकता है।

अवतक मानव खाद्य के लिए प्रकृति पर निर्भर था। चाहे निरामिष हो या सामिष, दोनों ही तरह के खाद्य-पदार्थ प्रकृति से ही प्राप्त होते थे। लेकिन प्रकृति द्वारा प्राप्त होनेवाले खाद्य पदार्थों की प्राप्ति सीमित होने से ससार के समक्ष यह समस्या है कि वह बढ़ती हुई प्रजा का पोषण कैसे करें? और जब खाद्य पूर्ति जमीन से पैदा हुई वनस्पतियों, अनाज, फल-सब्जियों द्वारा न कर सके तो प्राणिज आहार दूध, अण्डे, मांस की सहायता से उसकी पूर्ति करें।

खेती और प्राणिज खाद्य-पदार्थों की पूर्ति बढ़ती हुई जनसंख्या के लिए पर्याप्त न होती देखकर मानव की बुद्धि कारखानों में ऐसे खाद्य-पदार्थ बनाने की ओर लगी जो खाद्य तत्वों की पूर्ति के साथ-साथ मानव की स्वाद-रुचि को भी सन्तोष दे सके।

वैज्ञानिक घास या वनस्पति को प्राणियों द्वारा मांस या दूध में परिवर्तन किए बिना मशीन से खाद्य पदार्थ बनाने लग गए हैं। और उनके गुणों के परीक्षण से पता लगा है कि मवेशियों की तुलना में मशीन में बने पदार्थ कई गुना अच्छे हैं।

मशीनों से तैयार हुए पदार्थों को “एना लाग” कहते हैं। हिन्दी में उसे तत्सम या सरूप कहा जा सकता है। ऐसी दूध और मांस के तत्सम या सरूप

चीजों का तेजी से प्रचार हो रहा है। अमेरिका और कनाडा में दूध और मांस के बाजार पर ये पदार्थ एक चौथाई मात्रा में छाने गये हैं। कहा जाता है कि भोजन में काम आनेवाले ८५ प्रतिशत क्रीम और ३५ प्रतिशत मलाई कारखानों में बनी हुई हैं। जिसका परिणाम खेती में उगाई जानेवाली फसलों पर पड़ा है और किसान अधिक सोयाबीन और सरसों की खेती करेंगे।

कनाडा और अमेरिका में सरूप पदार्थों का भोजन काफी मात्रा में उपयोग होने लगा है। इसकी जगह काफी-मेट का उपयोग करते हैं जिसमें सोडियम, कैसीनेट, डाइ पोटेशियम फास्फेट, सोडियम सिली कोलूमिनेट और मानो तथा डाईग्लाइड आदि द्रव्य होते हैं। मारगरीन में लेसिथिन पायसीकारक व सोडियम बेजाएट होते हैं। मिठाई पर डाला जानेवाला क्रीम भी कृत्रिम बना हुआ होता है।

कृत्रिम दूध और मलाई के पदार्थ बढ़ रहे हैं, इतना ही नहीं, मांस सरूप पदार्थ बनाने की होड़ चल रही है। बड़े-बड़े कारखानेदार व शाकाहारी लोग बड़ी उत्सुकता से इन प्रयोगों को देख रहे हैं। कृत्रिम मांस बनाने का तरीका है द्वितीय पदार्थ-खासकर सोयाबीन की प्रोटीन को अलग कर वाष्पित रेशों से मिलाकर यन्त्र से मथ देते हैं। वह मांस जैसा बन जाता है। इच्छानुसार उसका रूप और स्वाद बना लिया जाता है। अमेरिका की जनरल मिल्स में सुअर के मांस जैसे सरूप का प्रचलन तेजी से हो रहा है। गौ और भुर्गी के मांस के सरूप भी बन रहे हैं।

इस प्रकार अनेक कृत्रिम खाद्य-पदार्थ बनाए जा रहे हैं। ऐसी डबल-रोटी और केक बनाई जा रही है जिसमें आटे का और अण्डे का उपयोग ही नहीं किया जाता फलों के कृत्रिम रस बनाए जा रहे हैं, जिनका स्वाद और गंध फलों के रसों जैसी है।

मांस की गंध देने के लिए जल विघ्लेपण द्वारा पैदा किए अम्ल को मिलाया जाता है।

कृत्रिम खाद्य-पदार्थ बनाने का मूल आधार प्रोटीन और उसके लिए सबसे अच्छा पदार्थ सोयाबीन माना गया है। प्रोटीन का बहुत बड़ा किन्तु अपेक्षित क्षेत्र है समुद्री सीवाल 'काई'। जापान में प्राचीनकाल से इसका प्रयोग खाने में होता रहा है पर अब उसका उपयोग बढ़ रहा है। एक-एक सीवाल से दो हजार से चार हजार पोण्ड प्रोटीन प्राप्त होता है। जबकि एक एकड़ मक्का खिलाने पर मवेशी द्वारा ७७ पोण्ड प्रोटीन प्राप्त होता है। खनिज तेलों से भी प्रोटीन निकालने के प्रयोग एक अग्रजी पेट्रोलियम कम्पनी ने शुरू किए हैं।

कम्पनी के अधिकारी का दावा है कि भूतैल से बनी प्रोटीन किसी भी प्राकृतिक यानी मुर्गी, मछली, पौधे या इससे बनी प्रोटीन से मूलरूप से भिन्न नहीं है। इनमें लायसिन बहुत अधिक मात्रा में होता है जो तृण जाति के अनाजों का एक महत्वपूर्ण परिपूरक है जो पाचक भी होता है। प्रतिवर्ष चार करोड़ टन भूतैल से ६ लाख टन शुद्ध प्रोटीन प्राप्त किया जा सकता है। केवल इसी स्रोत से ससार भर में निर्माण कीजानेवाले प्रोटीन की मात्रा को दुगुना किया जा सकता है। इस प्रोटीन के निकलने से भूतैल के गुणों में कमी नहीं होती।

इन कृत्रिम खाद्य-पदार्थों के पोषक तत्वों में कोई खास अन्तर नहीं होता। कृत्रिम खाद्य-पदार्थों में इच्छानुसार पोषक तत्वों का अनुपात कम अधिक किया जा सकता है। मनचाहा स्वाद भी दिया जा सकता है। प्रयोगों में ज्ञात हुआ है कि सोयाबीन के स्वरूपों में प्रोटीन की गुणवत्ता दूध की अपेक्षा ८० प्रतिशत अधिक होती है। इसे वच्चे रुचि से लेते हैं और उनके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर नहीं होता। बड़ी उम्रवालों के लिए भी सोयाबीन के सख्त स्वास्थ्य और शक्ति दोनों के लिए अनुकूल हैं। इसमें हृदय की बीमारी का कारण माने जानेवाला कालेस्ट्रॉल नहीं पाया जाता है जो घी में होता है।

प्राकृतिक रूप से बननेवाले खाद्य-पदार्थों का दिन प्रतिदिन मूल्य बढ़ता जा रहा है। कारखानों में तैयार होनेवाले पदार्थ खेतों में निर्माण होनेवाले पदार्थों से सस्ते होंगे। विज्ञान के उपयोग में उन्हें बिना खराब हुए अधिक दिन सुरक्षित रखा जा सकता है। उन्हें रंग, सुगन्ध और स्वाद रुचि के अनुसार दिया जा सकता है। मक्खन, मलाई, दूध, मांस के नाम पर खोपरे का तेल, सोयाबीन, समुद्री घास और एलमिनल के लवण आदि तत्वों का उपयोग सरलता से किया जा सकता है।

हमें इन प्रयोगों के हर पहलू का गम्भीर अध्ययन करना है। कृत्रिम खाद्य वस्तुओं के निर्माण से पैदा होनेवाली समस्याओं का समाधान भी ढूँढना होगा। लेकिन प्राणी को बचाकर खाद्य की समस्या विज्ञान सुलझाता है तो करणीय कार्य है। विशेषकर जिनका नैतिकता में विश्वास है, उनके लिए इस प्रयोग में दिलचस्पी लेना आवश्यक कर्तव्य हो जाता है। आशा है इस दिशा में हमारे वैज्ञानिक और उद्योगपति आगे बढ़ेंगे।

---

भोजन के लिए सबसे अच्छी चटनी भूख है।

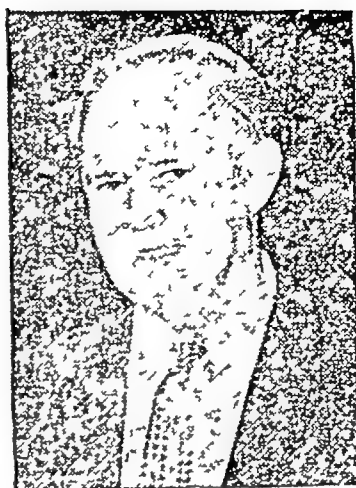
—सुकरात

---

# शाकाहारी सिद्धान्त का इतिहास

—ज्योफ्री एल० रुड

[जनरल सेक्रेटरी : इण्टरनेशनल वेजी-  
टेरियन यूनियन व  
द वेजीटेरियन सोसायटी, ग्रेट ब्रिटेन]



जहातक लिखित आलेख सम्बन्धित हैं, ऐतिहासिक शाकाहारी सिद्धान्त समय की अस्पष्टता तक जाता है और विश्व के सर्वाधिक असाधारण बौद्धिक और सुधारको ने सिद्धान्तरूप में मास रहित पथ्य का प्रतिपादन किया है।

अलक्जेंड्रिया के विलमेट के अनुसार प्राचीन मिश्र के पुजारियों ने मास-खाद्य का त्याग कर दिया था। ब्राह्मण, जैन और जरथुसियन धर्म भी जिनकी उत्पत्ति की तिथि अज्ञात है, की भी यही मान्यता है।

पश्चिमी ससार में शाकाहारियों का प्रथम समूह निश्चितरूप से पैथागोरस के अनुयायियों से बना, जिसने ईसा पूर्व छठी शताब्दी के ग्रीस को अद्वितीय आकुलता दी। हावर्ड विलियम्स की 'एपिक्स आफ डाइट' में विद्वतापूर्ण शाकाहारी साहित्य की खोज से ईसा पूर्व आठवीं शताब्दी में मास रहित पथ्य का मूल्यांकन ज्ञापित किया।

ईसा पूर्व पाचवीं शताब्दी में एम्पीडोकल्स ने पैथागोरस की परम्पराओं को बनाए रखा।

प्लेटो के दर्शन को पैथागोरस के दर्शन की अगली शृंखला माना जा सकता है।

ईसा पूर्व तीसरी शताब्दी में बुद्धधर्म के अनुयायी भारतीय सम्राट अशोक ने अपने राज्य में मनुष्यों और पशुओं के लिए समान चिकित्सा की व्यवस्था

करवादी थी। ईसा के समय तक अनेक धार्मिक सस्थाओं और समूहों ने तपस्वी जीवन अपना कर मासाहार का त्याग किया था, प्लोटिनस, अपोलोनियस, पोरफ्यरी, सेनेका, ओविड, डायोजेनिस, सुक्रात, प्लूटार्क आदि विभिन्न व्यक्तियों को महत्वपूर्ण शाकाहारियों में माना जाता है। इसके बाद मिल्टन, पोप, शैले, रूसो, थोरो, वाल्टेयर, आइजक, न्यूटन के अनुसार भी मासाहार विरहित विचार प्रक्रिया के लिए अनावश्यक ही नहीं, वावक रहा है।

सन् १८४२ में ई० 'वेजिटेरियन' शब्द के प्रकाश में आने के बाद पूर्णरूप से मासरहित आहार के प्रसार के लिए सन् १८४७ ई० में माचेस्टर में एक धर्म-निरपेक्ष सगठन की स्थापना हुई 'द वेजिटेरियन सोसायटी'। परन्तु इसका श्रेय भी सन् १८०६ में रेबरेड विलियम्स काउहर्ड द्वारा स्थापित 'वाइवन क्रिश्चियन चर्च, सालेफोर्ड' को दिया जाना चाहिए।

द वेजिटेरियन सोसायटी की हीरक जयन्ती के अवसर पर नीस के डी० अनर्जोड की प्रेरणा से १९०८ ई० में नीस में ही प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय शाकाहारी संस्था की कांफ्रेंस सम्पन्न हुई। १९५० ई० तक 'इन्टरनेशनल वेजिटेरियन यूनियन' का कार्य मानदरूप में होता रहा पर कैलिफोर्निया की श्रीमती वलेरेन्स शास्व्यू की उदारतास्वरूप लन्दन में इसका स्थायी कार्यालय बना और अफ्रीका, अटर्जेइना, डेन्मार्क, फ्रांस, भारत, मलाया, न्यूजीलैंड, अमेरिका, कनाडा, स्विट्जरलैंड आदि अनेक देशों में इसकी शाखाएँ स्थापित हुईं और अब यह एक नियमित आन्दोलन के रूप में चले रहा है। 'इन्टरनेशनल वेजिटेरियन यूनियन' को संयुक्तराष्ट्र संघ के महत्वपूर्ण विभाग 'यूनेस्को' और 'एफ० ए० ओ०' से मान्यता प्राप्त है।



## भूल सुधार

पृष्ठ १४५ पर डा० बी० एन० जाई का महत्वपूर्ण लेख "स्वास्थ्यवर्द्धन के प्रति आधुनिक पथ्याचरण" छपा है। टाइप की अशुद्धि के कारण नाम जाई के स्थान पर 'वाई' छप गया है, तथा ब्लाक छपना छूट गया है। पाठक भूल सुधार करने की कृपा करें।

# अन्तर्राष्ट्रीय शाकाहारी संघ

## अवलोकन

— डब्लू० ए० सिब्ली

१९०८ ई० मे इन्टरनेशनल शाकाहारी यूनियन की प्रथम बैठक जोर्जेस आजोऊ के प्रस्ताव पर ड्रेसडन मे हुई थी। 'वेजिटेरियन सोसायटी' इंग्लैण्ड के सचिव अल्वर्ट ब्रोडवेंट द्वारा संचालित इस बैठक मे फ्रांस, नार्वे, हालैण्ड और जर्मनी के प्रतिनिधि उपस्थित थे। १९१० ई० मे ब्रुसेल्स मे हुई तीसरी कांग्रेस मे प्रति तीसरे वर्ष अधिवेशन आयोजित करने का निश्चय किया गया। इसी के फलस्वरूप १९१३ ई० मे हेग मे अधिवेशन सम्पन्न हुआ। परन्तु १९१४-१८ ई० के प्रथम महायुद्ध के काल मे इसकी कोई गतिविधि नहीं रही। यू कहना उपयुक्त होगा, युद्ध के कारण दो भागो मे विभाजित हो गई यूरोपीय सम्यता, जिसका अंत तक जुड़ाव नहीं हो पाया है, युद्ध और युद्धांतर परिणामो से त्रस्त रही और दस वर्ष तक इस सस्या का कोई कार्य नहीं हो पाया। स्वीडन के प्रबुद्ध शाकाहारी जे० एल० सेक्शन के प्रधान आतिथ्य मे १९२३ मे स्टोकहोम मे फिर कांग्रेस हुई। १९२७ ई० मे लन्दन मे, १९२९ मे चेकोस्लोविया मे, १९३२ ई० मे हैम्बर्ग मे, १९३५ ई० डेन्मार्क और १९३८ ई० मे नार्वे मे हुए अधिवेशनों से यूरोप मे यह आन्दोलन फिर फैला।

दूसरे महायुद्ध के कारण पुन नौ वर्षों का व्यवधान आया। "मजदाज" आन्दोलन की नेता श्रीमती गी-क्यू से प्राप्त बड़े अनुदान के फलस्वरूप इसके प्रधान कार्यालय की और पूर्ण-कालिक सचिव की व्यवस्था हुई। जोन हनवरथ वाकर के प्रयत्नों से इस सस्या को सयुक्त राष्ट्रसंघ और खाद्य एवं कृषि संगठन से मान्यता मिली।



प्रश्न उठ सकता है कि आखिर अन्तराष्ट्रीय शाकाहारी संघ क्या उपलब्ध करना चाहता है ? निःसन्देह वह एक ऐसे वातावरण का निर्माण करना चाहता है जिसमें वे लोग परस्पर जुड़ते हैं

♦ जो जन्म अथवा स्थान की सुविधा के कारण अनायास ही मित्र नहीं बन जाते हैं ।

♦ बहुधा वे भिन्न भाषा-भाषी व विभिन्न राष्ट्रों के वासी होते हैं ।

♦ किन्तु जो एक लक्ष्य के लिए जुड़े हुए हैं ।

♦ जिनकी आशा, भय व भावनाओं में एकरूपता है ।

इसका प्रमुख कार्य है शाकाहारी आचरण, जानकारी व आदर्शों के विस्तार को सम्भव बनाना । इस आन्दोलन ने निश्चय ही कुछ महान सुधारों को पोषित किया है और यह उन सगठित प्रयासों का निरन्तर गवाह रहा है जो अच्छे स्वास्थ्य, आरोग्य, अविचल सन्तोष, कष्टनाश एवं शान्ति के लिए किये जाते रहे हैं । इसकी प्रमुख उपयोगिता में से एक है, अन्तराष्ट्रीय मंत्री को और अन्तर्जातीय सम्बन्धों को प्रगाढ़ बनाना ।



With Best Compliments From

**Banthia & Sons**



**SOHANLAL MOHANLAL & SONS**

**Cloth Merchants & Commission Agents**

*Phone .*

Shop : 311738

Office 254926

*Office .*

126-128 Zaveri Bazar

4th Floor,

BOMBAY—2

*Shop :*

721, Pragraj Gali

M J Market

BOMBAY—2



## विभिन्न देशो मे शाकाहार



### अमेरिका में शाकाहार

—डेनियल पी० हॉफमेन

❶

यदि शाकाहार का अर्थ है—शाक-सब्जियों, फलों आदि का प्रमुख उपयोग किया जाना, तो कहा जा सकता है कि अमेरिका गति से इस दिशा में बढ़ रहा है। यद्यपि मास यहाँ का प्रमुख खाद्य है फिर भी अमेरिकी स्वेच्छा से कई दिन मास का प्रयोग नहीं करते।

डॉ० डी० इ० लेन व डॉ० एम० एस० रोज ने विकल्प के रूप में 'लेक्टो-ओवुलो-वेजीटेरियन' आहार प्रस्तुत करने के लिए काफी श्रम किया है। यह पूर्णतः 'वेगन' आहार है। 'अमेरिकन मेडीकल' जर्नल व धर्म सम्बन्धी पत्रिकाओं में वैज्ञानिक शोधकर्ताओं की इस सन्दर्भ की खोजों का विवरण प्रकाशित किया जाता है। अतः डॉक्टर लेन का शिशु आहार व बालकों के लिए दुग्धाहार जो सोयाबीन के आटे से व अन्य अन्न से प्राप्त किया जाता है औपधिक व्यवसाय में बहुत प्रचारित है।

इसी प्रकार एक विशिष्ट प्रयोग का हवाला 'रीडर्स डाइजेस्ट' में दिया गया है। जिसके अन्तर्गत कृत्रिम मास बनाये जाने की व्यवस्था है। कई स्वास्थ्यप्रद आहार के निर्माता 'नट रोस्ट' आदि बनाते हैं, जिसे मास की ही तरह परोसा जा सकता है। शाकाहार की पाक-विधियों का साहित्य बड़ी तादाद में विकता है।

यह दर्शाता है कि अमेरिका के लोग सब्जियों के सलाद, फलाहार आदि की ओर प्रवृत्त हो रहे हैं और मास का उपयोग कम होता जा रहा है।

शाकाहार इतना विस्तार पा चुका है कि माम-विक्रेता अपने उत्पादनों के लिए अधिक विज्ञापन व प्रलोभन देने को बाध्य हो रहे हैं।

यूँ तो अमेरिका में एक शाकाहारी सघ शुरू में लगभग १५ वर्ष तक न्यूयार्क में कार्य करता रहा, किन्तु व्यस्थितरूप से आयरलेण्ड की श्रीमती मार्गरेट कजिन ने श्री मेनवेक के सहयोग से १९३२ में शाकाहारी सघ की विधिवत स्थापना की। श्री जूलस एच० ब्लेजस, श्री हेनरी राफ्यू, मेटा फरीरा आदि अमेरिका में शाकाहार प्रचार हेतु सक्रिय हैं। रेवरेंड विलियम मेटकाम इस आन्दोलन के संस्थापक के रूप में जाने जाते हैं।

तब का बोया बीज अब पल्लवित पुष्पित होकर देश भर में अपनी सुरभि फैला रहा है। अमेरिक के लोग अब स्वास्थ्य-सन्दर्भ में काफी जागरूक हो चुके हैं।

## कनाडा में शाकाहार

—इवा एम० वड

टोरेण्टो वेजिटेरियन असोसिएशन १९४५ में गठित हुआ। यह गठन प्रो० आर्थर एफ० स्टीवेन्सन के आवास पर एकत्रित शाकाहारियों के मध्य सम्पन्न हुआ। वेफेटोरिया व रेस्त्राओं में आयोजित होनेवाली इसकी बैठकों में शाकाहार के समर्थक विभिन्न पहलुओं पर चर्चा करते हैं। १९४६ में कनाडियन वेजिटेरियन यूनियन की स्थापना हुई।

कनाडियन व अमेरिकन शाकाहार समर्थकों में पारस्परिक मेलजोल है। इनके बीच विस्तृत पत्राचार होता है। कनाडियन नियमित रूप से अमेरिकन नेचरल हाइजीन सोसायटी के सम्मेलनों में भाग लेते हैं। प्रख्यात आहार-शास्त्रज्ञों के सारगर्भित प्रवचनों से कनाडावासी लाभान्वित होते हैं।

पत्र-पत्रिकाओं में शाकाहार के प्रति लोगों की रुझान उनके लिखे पत्रों से अलकती है। जिन क्षेत्रों में व्यवस्थित शाकाहारी सघ नहीं है वहाँ व्यापक प्रचार किया जाता है व पूछ-परख करनेवालों को साहित्य आदि भेजा जाता है। स्वास्थ्यप्रद वस्तुओं के स्टोर्स हैं।

कनाडियन वेजिटेरियन यूनियन के सदस्य विश्व भर में अपने मित्रों, परिचितों के साथ मिलकर शाकाहार के विस्तार में सलग्न हैं। वे इसे निर्दयता, युद्ध व अन्याय को रोकने तथा वन्धुत्व व शांति की प्रतिस्थापना के लिए आवश्यक कदम मानते हैं।

# ग्रेट ब्रिटेन में शाकाहार

—जेम्स हो

[सेक्रेटरी, वेजीटेरियन सोसायटी, इंग्लैंड]

●

१८०६ ई० के लगभग माचेस्टर में शाकाहारी आन्दोलन प्रारम्भ हुआ। यद्यपि प्रारम्भिक आधार धार्मिक और आचारिक ही रहे, परन्तु कुछ समय पश्चात् शाकाहारी आन्दोलन के समर्थकों ने इसे स्वास्थ्य और अर्थ-संबन्धी आधारों पर विकास दिया। इसका मारा श्रेय १८०६ में स्थापित वाइवल क्रिश्चियन चर्च को दिया जाता है। १८४७ ई० और १८८८ ई० से शाकाहारी आन्दोलन की दो सस्थाएँ अपने-अपने ढंग से कार्य कर रही हैं। ७ जनवरी १८८८ ई० को “वेजीटेरियन” पत्रिका का पहला अंक प्रकाशित हुआ, जिसकी घोषणा थी—

“इस पत्र का नाम ही खानपान के आदर्श की घोषणा का सूचक है पर इसका क्षेत्र मात्र पश्याचार के सुधार के सिद्धान्तों की घोषणा तक ही सीमित नहीं होगा। यह उन आवश्यक स्थितियों की भी सर्जना करता रहेगा, जिनसे आदर्श की प्राप्ति हो। पहले शारीरिक फिर मानसिक और तब आध्यात्मिक जीवन की।” यह पत्र अपने लेखों गंभीर विचारों, रोचक वार्ताओं के माध्यम से शाकाहार का प्रचार करता रहा है।

ब्रिटेन के सुप्रसिद्ध दैनिक समाचार-पत्र “मिरर” ने शाकाहार के आन्दोलन पर निम्न शब्दों में अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त की—

“कुलीन परिवारों के सदस्यों में शाकाहारी सिद्धान्त इस तरह लोकप्रिय हो गया है कि कोई भी शानदार भोजन अलग भोजन सूची “फेड डिसेज” के बिना पूरा नहीं होता।”

●

## स्काटलेण्ड

स्काटिश शाकाहारी सघ की स्थापना १८६२ में हुई। श्री अरनाल्ड एफ हिल्स ने इसमें बहुत सहयोग दिया। १८६७ में जान पी० एलन ने श्री एच० एस० वाथगेट व श्री दुगाल्ड सेम्पल के सहयोग से इसमें अद्वितीय अभिवृद्धि की।

●

## आयरलेण्ड

यहाँ शाकाहार प्रचार का कार्य बहुत जटिल था। ऐसे अधिकारी जो समय दे सकें, अनुभवही व उत्साही हो मिल पाना मुश्किल था, किन्तु अब वहाँ यह आन्दोलन जोर पकड़ चुका है। जेम्स दम्पति द्वारा भारत में डा० एनी विमेष्ट के साथ १९१५ में कार्य करने के पूर्व डबलिन में इनकी सघर्षमय शुरुआत की गई व वेल्फास्ट में इसके प्रसार का श्रेय श्री विलियम डी० काजिन्स को दिया जाता है।

अब तो ब्रिटेन में शाकाहारी प्रचार आधुनिकतम माधनों द्वारा किया जाना है। जिनमें टी० बी० भी सम्मिलित है। लोगो में इसके बारे में जानने की उत्सुकता है व इस बात प्रयोग करने की नतारना भी है। कई रेस्तरा व आहार सस्थान खुल चुके हैं। इसके लिए विभिन्न समितिया कार्यरत है।



Head Office  
Malegaon, Phone 13

Office 356104  
326272

*With Best Compliments From*

**Motilal Virchand Shah**

*Agents for*

Shri Prithvi Cotton Mills Ltd

Amar Dye-Chem Ltd

Amritlal & Co Private Ltd

Indokem Private Ltd (I D I Colours)

Bankers, Colour & Chemicals Merchant

Cigaretwala Building, 5th Floor,

364, Sir V. P. Road, Sandhurst Road,

Opp. Central Bank, BOMBAY—4

*Vadgaḍi Office*

196, Samuel Street, BOMBAY—3

# जापान में शाकाहारी आन्दोलन

—डा० मसाकाजु टाडा

[डायरेक्टर साटो इन्स्टीट्यूट,  
अध्यक्ष थर्ड इंटरनेशनल यूनियन  
उपाध्यक्ष इन्टरनेशनल वेजीटेरियन  
यूनियन]

✽



शाकाहारी सिद्धान्त अप्राकृत हो गई सम्यता का उपचार है। 'जीने के लिए सघर्ष' मुक्त-उद्योगी समाज का नारा रहा है और सुदूर पूर्व में पिछले अस्सी वर्षों से मुक्त-उद्योग के लिए जापान अगली पात में रहा है—विशेष रूप से द्वितीय महायुद्ध के बाद से। पच्चीस वर्षों में इस तेजी से वह एक आर्थिक शक्ति हो गया है कि उसके अपने ही लोग कुछ समय पूर्व तक भी औद्योगिक और प्रकृति पर दूषण से जो परिवर्तन होगा उस पक्ष के प्रभावों पर गहराई से नहीं सोच पाए हैं।

जापान अब जागृत हो रहा है। वह 'जीवन के लिए सघर्ष' के नारे के स्थान पर 'जीवन के लिए सतुलन' के नारे की स्थापना को १९८० की सम्यता का लक्ष्य मान कर उठ रहा है।

यूरोप मासाहार का प्रभाव केन्द्र रहा है और एशिया की तथाकथित प्रगति का अगुआ होने के कारण जापान ने भी यूरोप की आदतों का अनुकरण किया है। पहले जापानी मुख्य रूप से शाकाहारी थे और अमेरिकन एडमिरल पैरी के पहुंचने तक अधिक मात्रा में शाक-सब्जी की कृषि में प्रचुरता से स्व-निर्भर थे। उसी शताब्दी में जापान यूरोप और उत्तरी अमेरिका के लोगों के मासाहार के तरीकों की नकल करनेवाले देश में बदल गया। मगर तब भी

जीवन्त दर्शन के दो स्वरूप देश में अपना सह-अस्तित्व बनाए हुए हैं—एक शहरवासियों में दिखाई देता है जो सामान्यतः सतही-छलपूर्ण तरीके से आर्थिक लाभ के पिछलग्गू होते हैं, दूसरा चरवाही जीवन में विशेष रूप से स्त्री जाति में दिखाई देता है जहाँ शान्त गृह-स्वामी शाकाहारी होते हैं। इस कारण शहरी क्षेत्र में किसी विदेशी पर्यटक को शाकाहारी आवास अथवा आहार प्रतिष्ठान प्राप्त करने में कठिनाई हो सकती है, परन्तु ग्रामीण जिलों में जापानी यद्धति के अतिथि-घर और सराय प्राप्त कर लेना बहुत सहज है।

जापान में शाकाहारी निष्ठान्त (धार्मिक और आचारिक भी) का व्यापक स्तर पर साधारण जन में तो थोड़ा ही झुकाव है। मगर बौद्धिकों द्वारा मानसिक, पोषणिक और चिकित्सा विज्ञान के लिए विशेष रूप से उपचारात्मक गुणों के लिए इसकी शोध की जाती है। ऐसे अनेकों स्वास्थ्यालय हैं जहाँ शाकाहारी सुविधाएँ चिकित्सकों द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा के आधार पर उपलब्ध कराई जाती हैं।

★

## एक महत्वपूर्ण सूचना—

रोनबी [स्वीडन] में

## २२ वां अन्तर्राष्ट्रीय शाकाहारी सम्मेलन

२२ वां अन्तर्राष्ट्रीय शाकाहारी सम्मेलन २८ जुलाई १९७३ से ४ अगस्त १९७३ तक रोनबी (स्वीडन) में सम्पन्न होगा। लन्दन के हीथरो हवाई-अड्डे से कोपनहेगन तक आने-जाने की हवाई-यात्रा रियायती टिकट पर होगी और कोपनहेगन से रोनबी स्टेशन तक दोनों ओर की रेल-यात्रा भी। विदेशी मुद्रा की कठिनाइयों को ध्यान में रखते हुए एक विशेष कोष की स्थापना की जा रही है, जिसका उपयोग अन्तर्राष्ट्रीय काउंसिल से सम्बद्ध शाकाहारी संस्थाओं के अधिकारिक प्रतिनिधियों के लिए ही किया जाएगा ताकि वे २२ वें अन्तर्राष्ट्रीय सम्मेलन में भाग ले सकें।

—‘टोरेण्टो वेजिटेरियन एसोसियेशन के प्रपत्र से’

# नीदरलेण्ड [हालेण्ड] में शाकाहारी समाज

—श्रीमती डब्ल्यू० आइकब्रूम ब्रुकमेन

[मानद् सचिव—नीदरलेण्ड शाकाहारी सघ]

एक करोड, तीस लाख की आबादी वाले इस देश में शाकाहारी होना कोई कठिन काम नहीं है। हालेण्ड में दूध की बनी वस्तुएँ, फल और शाक-सब्जिया प्रचुरता से उपलब्ध हैं। वहाँ के अधिकांश चिकित्सक भी यह स्वीकार करते हैं दूध आदि के शाकाहारी पथ्य से स्वास्थ्य को किसी भी प्रकार का खतरा नहीं होता।

इस देश में बारह हजार शाकाहारी हैं। डच शाकाहारी समाज की सदस्य सख्या भी दो हजार पाचसौ हैं। इनमें अनेक ऐसे भी हैं जो दूध की बनी किसी भी वस्तु अथवा अण्डे का भी उपयोग नहीं करते। इसके अतिरिक्त लगभग अस्सी शाकाहारी लोगो का एक और समूह है जो स्वतन्त्र रूप से कार्य करता है और एक मासिक पत्रिका का प्रकाशन भी करता है।

हालेण्ड के पूर्वी भाग में कस्बे के करीब खूबसूरत जंगली वातावरण में वृद्धो के लिए एक सुन्दर आवासगृह भी है, जिसमें अस्सी और नव्वे वर्ष की आयु के वृद्ध लोग रहते हैं। हर एक के लिए अलग फ्लेट है। भोजन केन्द्रीय रसोई घर में बनता है। सभी एक-दूसरे के प्रति सद्भाव रखते हैं। छोटे-छोटे कार्य भी करते हैं। ये सब सामाजिक कार्यों में भी भाग लेते हैं। १८९४ ई० में स्थापित इस सस्था ने १९६८ ई० में वृद्धो के लिए नये आवासगृह का निर्माण करवाया।

इसी सस्था के तत्वावधान में सन् १९७१ में हालेण्ड में २१वीं शाकाहारी कांग्रेस सम्पन्न हुई, जिसमें २७ देशो के तीन सौ प्रतिनिधियो ने भाग लिया। यह सस्था अपनी मासिक पत्रिका द्वारा शाकाहारी सिद्धान्त का प्रसार करती है। स्वास्थ्य, आचार और आर्थिक पक्षो से सम्बन्धित गम्भीर लेख नियमित रूप से प्रकाशित किए जाते हैं।



यह सस्था अनेक कार्यों के अतिरिक्त सुरक्षा-विभाग से भी व्यापक पत्राचार करती है ताकि सेना से सम्बन्धित लोगो को जो अपने अन्तर की आवाज मानते हैं, शाकाहार नियमित मिलता रहे । हालैण्ड का शाकाहारी सगठन पशुओ से चीर-फाड विरोधी, पशु-सुरक्षण, प्राकृतिक जीवन सम्बन्धी अनेक सगठनो के सम्बन्धित है ।

—De Nederlandse Vegetarierbond II

President Kennedylaan 146

Amsterdam 1010 Holland

## विटामिन—एक विश्लेषण :—

विटामिन वे पदार्थ हैं जिनकी मानवशरीर को कम मात्रा में आवश्यकता होती है, किन्तु ये अत्यावश्यक होते हैं । इनके बिना मानव-शरीर सुचारुरूप से काम नहीं कर सकता ।

विटामिन के प्रकार—विटामिन 'ए'—आँखो के लिए बहुत जरूरी होता है ।

विटामिन 'बी' कम्पलैक्स—मासपेशियो, नसो, भूख तथा पाचन शक्ति पर नियन्त्रण रखता है ।

विटामिन 'सी'—छूत के रोगो का सामना करने की शक्ति देता है ।

विटामिन 'डी' दातो और हड्डियो को मजबूत बनाने में सहायक होता है ।

विटामिन 'ए' आदि विशेषरूप से धारण करनेवाले पदार्थ—

विटामिन 'ए'—दूध और दूध से बनी चीजें, पालक, गाजर, आम, पपीता, टमाटर, आदि ।

विटामिन 'बी' कम्पलैक्स—गिरियाँ, हरी फलियाँ (मटर), सेम, आलू, डबलरोटी, हरी मूग, बाजरा, सेला चावल दूध आदि ।

विटामिन 'सी'—ताजे फल और सब्जी, आँवला, मौसम्मी, (नीबू और सन्तरा), पत्तेवाली सब्जियाँ, (फूलगोभी बन्दगोभी, मूली के पत्ते), टमाटर, सहिजन की पत्तियाँ ।

विटामिन 'डी'—सूरज की किरणों, दूध और दूध की बनी चीजें,

—हिन्दुस्तान १२ अप्रैल, १९७१

## यूरोपीय देशों में शाकाहार

### इटली :

इटली में शाकाहारी सिद्धान्त का आरम्भ पैथागोरस के काल में ही हो जाता है। मध्ययुग में असीसी के सन्त फ्रांसिस ने स्वयं मासाहार से परहेज किया ही, साथ ही भोजन के लिए पशुओं की हत्या रुकवाने का भी महत्वपूर्ण कार्य किया।

फासिस्ट हिंसा के समय में गांधी के उदाहरण की प्रेरणा से पुनः अहिंसा और शाकाहार का आन्दोलन शुरू हुआ। फासिस्ट आतंक से मुक्ति के वाद इटली में सभाओं और साहित्य द्वारा हिंसा के विपरीत वातावरण बना और 'ए नानवायलेंट इटली' नामक पुस्तक प्रकाशित हुई। गांधीजी के निर्वाण दिवस ३० जनवरी १९५२ को पेरगिया में अहिंसा के समर्थकों की अन्तर्राष्ट्रीय बैठक हुई और परिणामस्वरूप 'सेन्टर आफ इन्टर नेशनल को-आर्डिनेशन फार नान वायलेन्स' की स्थापना हुई, और इसी केन्द्र द्वारा आयोजित-प्रेरित बैठक के परिणाम स्वरूप १४ सितम्बर १९५२ ई० में 'इटालियन वैजिटेरियन सोसायटी' की स्थापना हुई। यह सोसायटी निम्न मूल आधारों पर कार्य करती है —

शाकाहारी सिद्धान्त के अभ्यास के लिए आधारभूत कारणों की खोज और परीक्षण।

२ वच्चों की शिक्षा—आधारभूत कारणों की खोज और परीक्षण—यह सभा शाकाहार को सभी जीवित प्राणियों के प्रति अपने प्रेम और भावना की अभिव्यक्ति मानती है। इसका दैनन्दिन अभ्यास और निर्वाह ही व्यक्ति को आन्तरिक प्रकाश की ओर ले जाता है और मानवीय विचार और कर्म के इस दर्शन की प्रतीति करवाता है।

मासाहार की सार्वजनीन आदत के परित्याग और अहिंसा और पशुमात्र के प्रति प्यार की भावना जागृत करने यह सोसायटी अप्रत्यक्ष रूप से प्रारम्भ से ही कार्य करना चाहती है। यह संस्था वच्चों के लिए एक ऐसा केन्द्र बनाना चाहती है जहाँ वच्चों को इन सब बातों का क्रियात्मक शिक्षण दिया जा सके।

३ सूचनाओं और मलाह का आदान-प्रदान—

इस सभा ने शाकाहार की सूची। उनके चयन, उनके उपयोग, विधि आदि के सम्बन्ध में परिपत्र भी प्रकाशित किए हैं, जिसके परिणामस्वरूप अनेक व्यावसायिक संस्थानों ने भी शाक-सब्जियों का उत्पादन बढ़ाने की ओर ध्यान दिया है। शाकाहारी सिद्धान्त के प्रचार-प्रसार और अभ्यास की अन्य संस्थाओं के भी सम्पर्क में यह संस्था है।

## डेन्मार्क :

कोपेनहेगन के चिकित्सक डा० माइकेल लार्सन ने १८९६ में डेनिस वेजिटेरियन सोसायटी की स्थापना की। पेशेवर चिकित्सकों और मासाहारियों के विरोध के बावजूद इस संस्था को सफलता मिली और १९०७ में इसकी ओर से मासिक पत्रिका का प्रकाशन हुआ, जिसे कुछ काल बाद प्रसिद्धि मिली। एक समय, अन्तर्राष्ट्रीय वेजिटेरियन युनियन के मानद सचिव श्री ओल्फ इजिरोड ने वर्षों तक भाषण मालाओं प्रचार-पत्रों और पक्वान के प्रदर्शनों से शाकाहार के आन्दोलन को गतिशील बनाये रखा। डा० मिक्वल हिंडहेडे ने भी शाकाहार का प्रबल प्रचार किया। डा० क्रिस्टीन नाल्फी ने तो किसी भी प्रकार पके हुए भोजन को अस्वीकारते हुए कच्चे भोजन की पैरवी की। इसके अनेक व्यक्ति अनुयायी हुए, पर पके हुए भोजन को पूरी तरह अस्वीकार किये जाने के कारण यह आन्दोलन अधिक नहीं बढ़ सका पर कुल मिलाकर साधारण व्यक्ति की शाकाहार के प्रति रुचि बढ़ी।

## हॉलैण्ड :

बोर्ड आफ सेण्ट्रल इन्स्टीट्यूट के अध्यक्ष श्री जी० वान नेडरवीन के श दो में हॉलैण्ड में शाकाहार को राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय कार्य माना जाता है। यही कारण है कि हॉलैण्ड के शाकाहारी ससार के सभी शाकाहारियों से समन्वय और सम्बन्ध बनाए रखने का प्रयत्न करते हैं।

वर्तमान उच्च अधिकारियों की भी यही धारणा है कि दुग्ध-शाकाहार के रूप में कच्चे फलों का आहार पर्याप्त पथ्य होता है।

कुछ वर्ष पूर्व केन्द्रीय संस्थान की स्थापना से यहाँ के शाकाहारी प्रसन्न हैं। जहाँ कि शाकाहार सम्बन्धी विषयों का अध्ययन किया जाता है और अनुभवों का आदान-प्रदान व समन्वय किया जाता है और दूसरे देशों के साथ मिलकर इस क्षेत्र में अधिक कार्य करने और मूलभूत समस्याओं पर विचार

और उनका हल निकालने की उत्सुकता को क्रियान्वित रूप देने का यत्न किया जाता है। हालैण्ड के शाकाहारी मानते हैं कि इस तरह शाकाहारी सिद्धान्त को वैज्ञानिक आधार दिया जा सकता है।

## ● **नार्वे :**

नार्वे की शाकाहारी गतिविधियों के विषय में 'अमेरिकन मेडीकल जर्नल' के लन्दन स्थित सवाददाता ने इस प्रकार लिखा है—कुछ वर्ष पूर्व वच्चो को भोजन देने का नया तरीका प्रस्तुत किया गया। प्रयोग के रूप में ओसलो के स्कूल में सामान्य प्रकार का गर्म भोजन देने से अलग घरेलू भोजन में अभाव रहनेवाले तत्वों को पूरा करनेवाला चुनिन्दा खाद्य-पदार्थों से बना नाश्ता वच्चों को दिया गया। पशु-प्रोटीन के अभाव की पूर्ति बकरी के दूध, मक्खन से की गई, जिसके खनिज पदार्थ और प्रोटीन प्राप्त हुए। विटामिन 'बी', नमक की पूर्ति के लिए पूर्ण रूप से गेहूँ की रोटी दी गई। रक्त रोग जो कि उत्तरी देशों में सामान्य रूप से होता है, से बचाव स्वरूप आधा सेब और सन्तरा दिया गया। विटामिन 'ए' और 'डी' के लिए मक्खन, और गाजर-चुकन्दर भी दिए गए।”

यह प्रयोग नितान्त सफल रहा। यह 'ओस्लोनास्ता' इंग्लैण्ड में भी दिया गया जो पूर्णरूपेण सन्तोषजनक पाया गया—'छोटा वच्चा दिशा दिखाएगा' की कहावत के अनुसार आशा की जाती है कि इस प्रकार के प्रयोग और अभ्यास घरों में भी नियमित होंगे और वच्चे और बूढ़े दोनों ही स्वस्थ रहेंगे।

## ● **अर्जेण्टाईना :**

व्यूनस आयर्स अर्जेण्टाईना में शाकाहारी सिद्धान्त का संचालन शाकाहारी सगठनों के सम्मिलित सघ द्वारा सम्पन्न होता है। व्यूनस आयर्स के प्राकृतिक सस्थान के लगभग एक हजार सदस्य हैं। ये सभी सदस्य क्रियाशील हैं। इसका अपना सभागृह है। प्राकृतिक विधि-विधान के लिए भी स्थान है। पाठ्यक्रम द्वारा शाकाहारी पथ्य के निदेशक प्रशिक्षित किए जाते हैं। शाकाहार सम्बन्धी पुस्तकों का अच्छा पुस्तकालय है। व्यूनस आयर्स के पास मेरलो नगर के निकट खेनकूद का क्लब है। इनका शाकाहारी भोजन, स्नानागार से युक्त एक हेल्थ-हाउस भी बन रहा है। इस सस्थान का महत्वांगी आधार पर कृषि-कार्य भी है जो अदूषित धान प्राप्त करता है।

‘युनियन नेचरलिस्टा अरजेंटोइना’ (यू० एन० ए०) संस्थान शाकाहार सम्बन्धी पत्रिका का प्रकाशन भी करता है। उक्त निर्माण कार्य में इस संस्थान को अनेक चिकित्सको, विचारको का सहयोग प्राप्त है। मुप्रभित् चिकित्सक डा० अतुरो केपडिविला सक्रिय रूप से सलग्न हैं।

## इजराइल :

इजराइल में जनै जनै किन्तु दृढतापूर्वक शाकाहारी पद्धति का जीवन अपनी जड़े जमा रहा है। इजराइली स्वस्थ रहना चाहते हैं और लगभग प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ रहने हेतु साहित्य का अध्ययन करता है। वहाँ के प्राकृतिक चिकित्सक ट्यूमर, पथरी आदि कई जटिल रोगों के निदान में पर्याप्त सफलता पा चुके हैं। और ये शाकाहार के श्रेष्ठ प्रचारक हैं।

सौभाग्य से यहाँ की जलवायु फल और शाक-सब्जी प्रचुर मात्रा में उत्पन्न करने के लिए बहुत अनुकूल है और इसीलिए इन्हें लोग अधिक पसन्द करते हैं, उपयोग में लाते हैं। मांस का आयात किया जाता है परन्तु उसके प्रति लोगों की रुझान नहीं है, क्योंकि उसके निर्माण में हत्या का आधार लिया जाता है। इजराइलियों को इस बात का फख है कि दो हजार वर्ष पूर्व उनके पुरखे विशुद्ध शाकाहारी थे।

इजराइलियों का वर्मा व भारत के प्रति सद्भावना पूर्ण मेलजोल है। भारतीय अहिंसक संस्कृति के प्रति उनमें काफी सम्मान की भावना है। इस पारस्परिकता का इजरायिलियों पर काफी प्रभाव पड़ा है।

### पृष्ठ ११ का शेष —

“हमारी जिज्ञासा के इस विस्तार द्वारा सम्भवतः हम अन्वेषित करेंगे कि यह कैसे है कि अन्याय नगरों में अपनी जड़ें जमाता है—यदि आप भी एक ऐसे शहर का मनन करें जो दाह से पीडित हो रहा है” जिसके व्यक्ति सादगी से अलग हो चुके हैं “जीवन की रीति जैसी कि हमने निरूपित करली हैं, ऐसा लगता है, वे सन्तुष्ट नहीं होंगे, मगर पलग, मेज, साज-सज्जा का हर दिखाऊ सामान मांस-भोज्य पदार्थ अधिक होने चाहिए हमें शूकर-समूहों की “ऐसे शहर के लिए” आवश्यकता रहेगी—और बड़ी मात्रा में सभी प्रकार के पशुओं की भी—व उनके लिए जो उन्हें खाने की इच्छा रख सकते हैं—  
तब पतन और ध्वंस • ....”



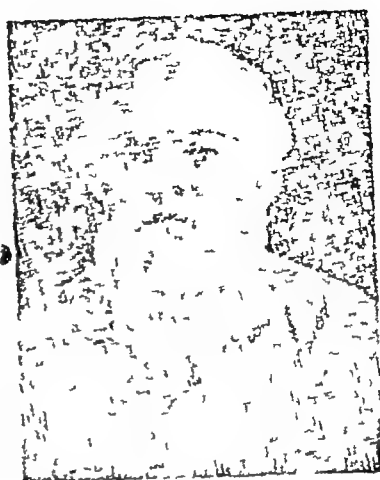
(सुकरात और ग्लोकोन के बीच एक महत्वपूर्ण संवाद)

सुकरात की दृष्टि में

## शाकाहार

—प्लेटो

(गम्भीर दार्शनिक, विशिष्ट प्रतिभा, अपने महान्-शिक्षक सुकरात का व्याख्याता, अपनी दूसरी पुस्तक 'रिपब्लिक' में सामान्य समुदाय द्वारा अपनाए गए सर्वोत्तम पथ के अपने विचार विकसित करता है ४२८-३४७ बी-सी)

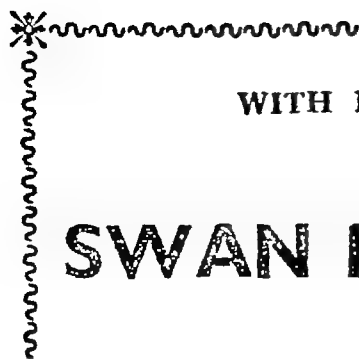


महान् दार्शनिक 'सुकरात'

'मेरा अनुमान है, कभी-मनुष्य गेहूँ और जौ पर जीवित रहेंगे—भोजन की रोटियाँ पकाते हुए और आटे के लोदों को गूथते हुए और इन शानदार रोटियों को घास की चटाइयों या साफ पत्तियों पर फैलाते हुए और अपने को हरे पेड़ के खुरदरे "विछौने अथवा महदी शाखाओं पर विश्रामते हुए वे स्वयं को और अपने वच्चों को आनंदित करेंगे, अपना पेय पीते हुए, मालाएँ गूथते हुए और देवताओं की प्रशंसाएँ गाते हुए, एक-दूसरे के साथ का आनंद लेते हुए और अपने साधनों से परे वच्चे पैदा न करते हुए, गरीबी के भय और युद्ध से नीतिज्ञ बनाते हुए हम उनके सामने मिठाई का आहार भी रखेंगे, मैं अजीर-सेम-मटर-दानों की कल्पना करता हूँ, वे महदी के वेर भून सकते हैं और जगली पेड़ के फलों के साथ पेय पीते हुए और हृदय स्वास्थ्य में दिन बिताते हुए वे सम्पूर्ण सम्भावनाओं में अग्रगामी उन्नत होंगे और मरते हुए, अपने वच्चों को एक ऐसा जीवन वसीयत करेंगे जिससे उनकी अपनी इच्छा पुनः रूपित होगी।'

सुकरात आगे निर्देशित करते हैं कि नया आदर्श गणराज्य भी किस तरह अन्याय और हिंसा में डूबा और पतन में गिरेगा—“जैसे ही आवश्यकताओं की सीमाओं का उल्लंघन किया जाता है, मांस को पशु बनाता है और धन-संग्रह सर्वोच्च प्रयत्न का लक्ष्य होता है।”

[शेष पृ० ३१० पर देखिए—]



WITH BEST COMPLIMENTS

FROM

# SWAN MILLS LIMITED

MANUFACTURERS OF SUPERFINE  
DHOTIES, SAREES, VOILES, OR-  
GANDIE, LAWN, MEDAPOLLAM,  
MULLS, TERENE COTTON, BLEA-  
CHED LONG CLOTH & VARIOUS  
VARIETIES OF PRINTED CLOTH



*Registered Office*

NIRMAL, 18TH FLOOR

241-242 Backbay Reclamation

NARIMAN POINT, BOMBAY-I.



# शाकाहार प्रचार के रचनात्मक पहलू

—श्रीचन्द सुराना 'सरस'

[जैन साहित्य के प्रसिद्ध लेखक व संपादक]



कुछ दिनों पूर्व देहली में एक मित्र के साथ बातचीत चल रही थी, तभी उनके एक दूसरे मित्र आगये और बोले “चलो ! अमुक होटल में टमाटर का जूस पीकर आयें !”

जो सज्जन मेरे पास बैठे थे, जरा हसे और फिर हाथ जोड़कर बोले—  
“बस, आप ही पधारिए ! कल से हमने तो शपथ खाली है !”

“बयो ? किसी मुनि-महाराज का उपदेश असर कर गया ? या जेब बात क्या है ?”

“बस भाई साहब ! जब से जूस बनाने की भट्टी देखी है, तब से कलेजा काप गया। कान पकड़ लिया वड़े होटलों का चम्मच भी छूना पाप है।” फिर अपनी बात को स्पष्ट करते हुए उन्होंने बताया—“कल ही एक मित्र के साथ उधर चला गया था, टमाटर जूस मगाया, पिया, बड़ा स्वादिष्ट लगा, कुछ देर बैठकर चलने को हुए तो होटल के मैनेजर, जो मेरे मित्र भी थे, उन्होंने बैठा लिया, फिर उनके साथ घूमते हुए कुछ ऐसी जगह पर चले गए जहां जूस बन रहा था, सामने हड्डियों का ढेर लगा था और एक बड़े तपेले में हड्डियाँ उबल रही थी। हमने पूछा—यह क्या बन रहा है ?”

मैनेजर ने जरा झेंपते हुए कहा—“कुछ नहीं ! चलो इधर !” हमने खोज की, तो पता चला कि वही हड्डियों का उबला रस टमाटर जूस के नाम पर दिया जाता है और अपने को शाकाहारी माननेवाले धनी लोग वहां आकर बड़ी शान के साथ ‘टोमाटो जूस’ पीते हैं।

हाई स्टेन्डर्ड कहे जाने वाले होटलों रेस्तराओं में शाकाहारी भोजन वैसे ही कम उपलब्ध होता है, और जो शाकाहारी पेय व भोजन के नाम पर मिलता है वह भी शाकाहारी होता है या नहीं ? भगवान ही जाने ! पर शाकाहारी लोग वहां जाकर बेवकूफ अवश्य बन जाते हैं।

शाकाहार प्रचार की बात देश-विदेश में काफी जोरो से चल रही है, राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय संगठन भी बने हुए हैं, प्रचार भी काफी किया जाता है और लाखों करोड़ों रुपये खर्च भी होते हैं—फिर भी शाकाहार के स्थान पर



मांसाहार बढ़ता जा रहा है—शुद्ध शाकाहारी व्यक्ति कुछ जान वृद्ध कर और बहुत कुछ अनजाने मांसाहार का स्वाद लेते रहते हैं—फिर शाकाहार का प्रचार कैसे होगा ?

मांसाहार की बढ़ती हुई प्रवृत्ति को रोकने के लिए हमे अत्यन्त व्यावहारिक दृष्टि से सोचना चाहिए मांसाहारियों के सामने उसका दूसरा विकल्प भी तो रखना चाहिए । बड़े-बड़े शहरो में जहाँ शुद्ध शाकाहार के लिए होटल, ढाबा या वासा टटोलना पड़ता है और किसी गली-कूचे में २-३-४ मजिल की पहाड़ी चढ़कर जब उस ढाबे में पहुँचते हैं और वहाँ की प्रत्यक्ष गन्दगी आँखों के सामने आती है तो भोजन खाने से पूर्व ही मिच-मिची आने लगती है । शाकाहारी भोजनालयों में जो शुद्धता, स्वच्छता और आधुनिक सुविधाएँ होनी चाहिए वह भाग्य में ही किसी एकाध भोजनालय में मिलेगी और वहाँ जाकर भी आदमी घंटों क्यू में बैठा रहेगा तभी शुद्ध शाकाहारी रोटी-दाल चावल की थाली प्राप्त हो सकेगी ।

शहरो में शुद्ध शाकाहारी भोजनालयों की यह स्थिति शाकाहार को प्रोत्साहन देने के लिए पर्याप्त नहीं है । आज शाकाहार प्रचार के रचनात्मक पहलू पर भी हमे सोचना चाहिए । 'जैन जगत' के इसी अंक में श्रीशादीलालजी जैन व भाऊ साहव (श्री रिपभदासजी राका) ने अपने लेखों में जिन रचनात्मक उपायों की सूचना की है वे आवश्यक ही नहीं, अत्यन्त आवश्यक है । देश में जब तक शुद्ध शाकाहारी भोजनालयों की अच्छी व्यवस्था नहीं होती, शाकाहार को उत्तेजन कैसे मिलेगा ? आज सब से बड़ी आवश्यकता है कि शाकाहार प्रचार के राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय संगठन संगठित होकर इस पहलू पर सोचें, और देश-विदेश में स्थान-स्थान पर शुद्ध शाकाहारी भोजनालय खोले जाय, व्यक्तिगत रूप में भी और कोपरेटिव सोसायटी बनाकर भी । व्यापारिक लाभ की दृष्टि से भी यह उद्योग अच्छा चल सकता है और शाकाहार को अधिक उत्तेजन भी मिलेगा । इस दिशा में बड़े-बड़े औद्योगिक प्रतिष्ठानों को, धनी लोगों को मिलकर पूंजी का विनियोजन करना चाहिए । वैसे शुद्ध स्वच्छ शाकाहारी भोजनालय यदि आधुनिक सुविधाओं में सम्पन्न रहे तो हो सकता है, और निश्चिन ही होगा कि मांसाहार की बढ़ती हुई प्रवृत्ति स्वतः कम हो, स्वाद व स्वास्थ्य की दृष्टि से लोग शाकाहार को प्राथमिकता दें और इस ओर अपने आप खिंचे आएँ ।

—[दास विल्डिंग न० ५, विलोचपुरा, आगरा ।]



## विज्ञापन-सूची

|    |                                     |     |
|----|-------------------------------------|-----|
| १  | वजाज इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड, बम्बई   | ४२  |
| २  | सुख-सुविधा केन्द्र, जयपुर           | ५३  |
| ३  | हिन्दुस्तान अल्युमिनियम कार्पोरेशन, | ५६  |
| ४  | जियाजीराव कॉटनमिल्स लि०, विरलानगर   | ६५  |
| ५  | हिन्दुस्तान सुगर मिल्स लि०, दिल्ली  | ६८  |
| ६  | मै० खूबचन्द सागरमल, जलगाँव          | १०३ |
| ७  | दि बलरामपुर सुगर क० लि०, कलकत्ता    | १०४ |
| ८  | दि उगर सुगर वर्क्स लि०, सागली       | ११४ |
| ९  | पोद्दार टैक्सटाइल                   | १२० |
| १० | के० एम० धीरडिया, बम्बई              | १२६ |
| ११ | मै० सागरमल नथमल लूकड, जलगाँव        | १३२ |
| १२ | शाह शकरलाल मशालाल, बेलगाँव          | १३४ |
| १३ | मै० कुसमचन्द एम० जवेरी, बम्बई       | १५२ |
| १४ | एक शुभेच्छु                         | १६६ |
| १५ | जयभारत दाल मिल्स, जलगाँव            | १६८ |
| १६ | फूलचन्द, वापूलाल, मानावत, इन्दौर    | १७४ |
| १७ | महावीर ओटो पाटर्स, सिलिगुडी         | १८५ |
| १८ | रश्मीकुमार चेतनकुमार एण्ड क० जलगाँव | १८६ |
| १९ | वजाज ओटो लिमिटेड, पूना              | १९२ |
| २० | शाह देवचन्द एण्ड क० बम्बई           | १९४ |
| २१ | जैन ब्रादर्स, जलगाँव                | १९७ |
| २२ | मै० ज्योति ट्रेडिंग क० बम्बई        | १९८ |
| २३ | न्यू विजय इन्डस्ट्रीज लि० सागली     | १९८ |
| २४ | डी० शम्भूलाल एण्ड क० बम्बई          | २०४ |
| २५ | मै० आर० सी० एच० वरार एण्ड क०, बम्बई | २०८ |

|    |                                               |     |
|----|-----------------------------------------------|-----|
| २६ | अनन्ता प्रिन्ट आर्ट्स, बम्बई                  | २१० |
| २७ | वरार ट्रेडिंग कं०, बम्बई                      | २१४ |
| २८ | वजाज स्टील इन्डस्ट्रीज, प्रा० लि० नागपुर      | २१५ |
| २९ | भारत इन्सुलेशन क०, थाना                       | २२४ |
| ३० | लॉइन पैन्सिल प्रा० लि०, बम्बई                 | २३० |
| ३१ | वी० एम० एजेंसी, बम्बई                         | २४७ |
| ३२ | छॉटन प्राइवेट लि०, बम्बई                      | २५० |
| ३३ | पन्नालाल सागरमल, बम्बई                        | २५७ |
| ३४ | पेरमाफिल्म आफ इडिया, प्रा० लि० बम्बई          | २६८ |
| ३५ | मै० विरजित एजेंसीज, बम्बई                     | २७१ |
| ३६ | महाराष्ट्र राज्य खादी ग्रामोद्योग मंडल, बम्बई | २७४ |
| ३७ | जैन सस्कृति कला-केन्द्र, बम्बई                | २७९ |
| ३८ | खादी एण्ड विलेज इन्डस्ट्रीज कमीशन             | २८१ |
| ३९ | बाँठिया एण्ड सन्स                             | २९८ |
| ४० | मोतीलाल वीरचन्द शाह                           | ३०२ |
| ४१ | स्वान मिल्स लिमिटेड, बम्बई                    | ३१२ |

### आर्ट पेपर

|   |                                          |
|---|------------------------------------------|
| १ | भारत विजली लिमिटेड, बम्बई                |
| २ | व्लैनडन कोल, बम्बई                       |
| ३ | शक्ति इन्धुलेटेड वायर्स (प्रा०लि०) बम्बई |
| ४ | एस एल एम मानेकलाल, बम्बई                 |
| ५ | मे० अमृतलाल एण्ड कम्पनी                  |
| ६ | मे० अमर-डाड कम, बम्बई                    |

### कवर पेज

|   |                               |   |
|---|-------------------------------|---|
| १ | भैरव नटवरलाल शामलदास एण्ड को० |   |
| २ | भैरव धागध्रा कौमिकल वर्क्स    | ३ |
| ३ | श्री नटमीपतजी चौरडिया         | ४ |



# DHRANGADHRA CHEMICAL WORKS Ltd.

*Manufacturers of Heavy Chemicals*

|                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| Caustic Soda (Rayon Grade) | Soda Ash             |
| Liquid Chlorine            | Soda Bicarb          |
| Trichloroethylene          | Calcium Chloride     |
| Tetrachloroethane          | Ammonium Bicarbonate |
| Perchloroethylene          | Salt                 |
| Upgraded Ilmenite Ore      |                      |

*AT*

Sahupuram, Arumuganeri P O.  
Tirunelveli Dist.,  
[Tamil Nadu State]

Grams 'CHEMICALS' ·  
ARUMUGANERI

Phone · 30 Kayalpatnam

*AT*

Dhrangadhra,  
[Gujarat State]

Grams · 'CHEMICALS'  
DHRANGADHRA

Phone · 31 & 67

Dhrangadhra

For your requirements please write  
to

DHRANGADHRA CHEMICAL WORKS LTD  
'Nirmal', 3rd Floor,  
Nariman Point,  
Bombay 1

## OUR BRANCH OFFICES AT

|                   |                    |                 |
|-------------------|--------------------|-----------------|
| 1 Delhi           | 2 Madras           | 3 Calcutta      |
| "Dakshneswar",    | 2/5 Anderson Road, | 172 Chitaranjan |
| 10th Floor,       | Plot No 17,        | Avenue,         |
| Apartment No. 37, | Nungambakkam,      | Calcutta 1      |
| 10 Hailey Road,   | Madras 6           |                 |

---

SMALL FAMILY—HAPPY FAMILY